

ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Ответить на этот вопрос нам помогут некоторые факты о плоскостопии.

- Есть два вида плоскостопия: **гибкое** и **жёсткое**.
- Гибкое плоскостопие это состояние при котором, в положении стоя стопа плоская. При этом, в других положениях, например при подъёме на пальцы свод стопы образуется. Для многих детей это нормальный этап развития. По мере роста, к школьному возрасту, мышцы окрепнут и стопа примет привычный для нас вид.
- У большинства новорождённых и годовалых малышей стопа плоская - это нормальное состояние. Причиной является подкожная жировая подушка и неровная линия костей и суставов ног.
- При жёстком плоскостопии, свод стопы не образуется ни в каких положениях. Это состояние, которое требует обращения к врачу-специалисту.

При некоторых **обстоятельствах**, несмотря на гибкое плоскостопие, может **понадобиться лечение**, это:

- жалобы на боли в ногах
- частые падения и спотыкания при ходьбе
- уменьшение подвижности в голеностопе
- возраст ребёнка старше 7 лет

Если у вас возникает беспокойство по поводу вашего ребёнка, то разумнее обратиться за консультацией к специалисту.

И в заключении, обязательно отмечу, что профилактику никто не отменял!
Дайте ребёнку возможность активно двигаться, приучите к соответствующим возрасту физическим нагрузкам, ходите вместе босиком по разным поверхностям: неровным, колючим, мягким, твёрдым, нестабильным.

Растите здоровыми и счастливыми!