**.**

Босиком по песку

Лето - самая подходящая пора года для лечения многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. В частности, плоскостопия. Это заболевание трудно заметить, тем не менее, чем раньше оно выявлено, тем проще его лечение. Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующееся уплощением его сводов. Различают поперечное и продольное, бывает сочетание обоих форм. Наиболее ранними признаками этого заболевания являются быстрая утомляемость ног, ноющие боли при ходьбе (а в дальнейшем при стоянии) в стопе, мышцах голени бедра, отек стопы.

* Маленькие дети часто просятся на руки. Страдающие плоскостопием люди ходят широко развернув ноги и развернув стопы в стороны, слегка сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах и усиленно размахивают руками. У них обычно изнашивается внутренняя сторона подошв и каблуков обуви.
* Наиболее частой причиной плоскостопия медики считают слабо развитый мышечно-связочный аппарат стопы, например, при рахите или ношении неправильно подобранной обуви, травма стопы .
* В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви. Маленькие неокрепшие кости детей очень сильно реагируют на это. У них обувь не должна быть тесной или сильно просторной. Для профилактики у детей плоскостопия необходимо следить за осанкой, обращая внимание на то, чтобы дети держали всегда корпус и голову, не разводили широко носки ног при ходьбе.
* Укреплению мышечно- связочного аппарата ног способствует ежедневная гимнастика и занятия спортом. Особенно летом можно сделать очень многое, в теплые дни полезно ходить босиком по неровной почве, песку, в лесу. Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы и препятствующий появлению или прогрессированию плоскостопия.
* При первых признаках плоскостопия следует срочно показать ребенка врачу, лечение производится ортопедом. Основу его составляет специальная гимнастика, которая проводится дома. Рекомендуется массаж, ванночки до колен. В ряде случаев применяются специальные стельки-супинаторы, которые приподнимают продольный свод стопы. Чем раньше начато лечение, тем оно и эффективнее, потому что запущенные случаи могут потребовать длительного лечения, ношение специальной ортопедической обуви и даже оперативного вмешательства. В детских садах обычно проводится гимнастика для профилактики плоскостопия.
* Их и не сложно выполнять дома: 1) зажав между ногами мячик, медленно идти, стараясь не уронить его.

2) Поднять пальцами ног с пола носовой платок, карандаши, вращать на полу мяч попеременно то левой, то правой ногой, ходить на цыпочках и т.д.