

Консультация для родителей «Скажите «Нет!» плоскостопию»

«Плоскостопие – это не страшно, от него не умирают» — так порой мотивируют игнорирование симптомов этого заболевания люди, которым «не до этого». Однако, когда боли в спине, головные боли, боли в тазобедренном и коленных суставах становятся невыносимыми, лечить плоскостопие часто уже поздно: это заболевание остается с пациентом на всю жизнь. Поэтому всегда лучше не допустить его развития, тем более что предупреждение плоскостопия не займет у вас и вашей семьи ни времени, ни денег.

Для профилактики этого нарушения важно уделять внимание воспитанию правильной походки (прямая постановка стоп при ходьбе, носки не разведены в стороны). Если ваша работа связана с длительным стоянием на одном месте, трижды-четырежды в день следует отдыхать по тридцать-сорок секунд, поставив стопы параллельно и становясь на их наружные края. Также для предупреждения плоскостопия полезны теплые водные ванны в конце рабочего дня. Потом можно проводить массаж стоп при плоскостопии и склонности к оному – это облегчает боли в ногах, восстанавливает кровообращение и является в целом замечательным способом профилактики и лечения данного заболевания.

Особенное внимание при массаже следует уделять подошве стопы, также плавными сильными движениями – поглаживаниями, растираниями, разминаниями, поколачиваниями – нужно массировать голени с передней и внутренней стороны. Десять минут такого массажа после теплой ванны ежедневно или хотя бы через день – и плоскостопие и боли в ногах не дадут о себе знать до глубокой старости.

Также к способам профилактики плоскостопия относится лечебная гимнастика, некоторые упражнения из цикла которой можно производить в течение отдыха. Среди них – ходьба босиком по неровным поверхностям естественного происхождения (песок, галька, земля), ходьба на цыпочках и на пятках, живые игры (баскетбол, волейбол и пр.), очень полезно ходить босиком по росе (если у вас есть такая возможность – например, на отдыхе в деревне).

Правильно подобранная обувь – залог сохранения максимально правильной формы стопы и обеспечения выполнения ею рессорных функций в полную силу. Правильный выбор обуви, которая должна лежать по ноге, не быть слишком узкой или тесной, на каблуке 3-4 см, — тоже залог сохранения здоровья ног и ступней. В частности, ортопедические стельки или супинаторы – это не только метод лечения плоскостопия, но и замечательный способ его избежать.

Плоскостопие в некоторых случаях является следствием перенесенных заболеваний опорно-двигательного аппарата или травм ступней. В случае если вы находитесь в группе риска по этому заболеванию, следует обратить особенное внимание на упражнения по предотвращению развития этого заболевания.

