**Плоскостопие. Это опасно?**

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

 Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

-Наследственность;

-ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),

-чрезмерные нагрузки на ноги;

-чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;

-рахит;

-травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения: физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает специальную обувь: сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата.

Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности