**Профилактика плоскостопия у детей**

Диагноз «**плоскостопие**» знаком многим мамам не понаслышке. К концу дошкольного возраста с ним встречается уже около 60% детей (при этом врожденное плоскостопие отмечается лишь у 3%!). Чаще всего нарушение строения стопы проявляется уже в 3-4 года, а большинство детей обзаводятся им в школьные годы.

**Скрытая угроза**

При такой массовости заболевания родители чаще всего недооценивают вред, который может нанести плоскостопие здоровью ребенка. «Плоскостопие? А что такого? В армию не пойдет, когда вырастет!», - рассуждают некоторые мамы. На самом деле, последствия проблемы гораздо глубже, чем кажутся на первый взгляд.  
Стопа новорожденного мало напоминает взрослую, и может показаться, что все дети плоскостопны с самого рождения. Из-за большого скопления подкожного жира стопы малыша часто кажутся плоскими. Однако это не так, ведь формирование стопы ребенка будет продолжаться до 5 лет. Ножки начинают активно развиваться с первыми шагами ребенка, поэтому до года отпечаток стопы чаще всего будет плоским, а к 3-4 годам появляется некоторая вогнутость. К этому времени ребенок уже способен проводить на ногах достаточно много времени, он становится активнее, много бегает и прыгает, тренируя тем самым мышцы и связки стопы. Если свод стопы сформирован правильно, то около 70% удара при беге и ходьбе гасятся. В противном случае амортизация не срабатывает, и удар приходится не столько на саму стопу, сколько на тазобедренный сустав и позвоночник. Поэтому у детей с запущенным плоскостопием нередко бывает искривление позвоночника, головные боли, боли в спине и тазу. Опорно-двигательный аппарат в таких условиях быстро изнашивается, что приводит к развитию сколиоза, радикулита, остеохондроза и многим другим заболеваниям. Чем раньше будет выявлено плоскостопие у ребенка, тем легче его вылечить. После 5 лет усилий придется приложить гораздо больше. Поэтому лучше с первых шагов уделять внимание профилактике.

**В чем причина?**

Плоскостопие – проблема современных развитых стран. В регионах с теплым климатом, где среди населения принято ходить босиком, такая проблема не встречается вовсе. Отсутствие обуви с малых лет позволяет ребенку массировать многочисленные активные точки на стопе.   
Ребенок начинает привыкать к прямохождению после 6 месяцев, когда твердо встает на ножки. Первая ошибка, которую допускают многие современные мамы уже в этом возрасте, – покупают малышу модные и красивые туфельки, кроссовки, кеды или тапочки. В этот период очень важно не дать стопе возможности деформироваться. Поэтому не стоит покупать малышу обувь только потому, что в ней он больше похож на взрослого человека. Если вы задумываетесь о покупке первой обувки для своей крохи, обратите внимание на так называемую ортопедическую обувь.  
Снижение физической нагрузки и избыточный вес – еще одна причина формирования неправильного свода стопы. Современные дети чаще предпочитают просиживать дни за компьютером или телевизором, чем бегать по улице, играя в активные игры. Чем больше несоответствие между весом и ростом, тем большая нагрузка ложится на стопы при ходьбе.

**Правильная обувь**

Первыми ботиночками можно порадовать малыша уже в возрасте 8-9 месяцев, когда только он самостоятельно встал на ножки и начал пытаться переступать ими. Не забываем, что пользу принесет только правильно подобранная обувь. Особенно актуально это для самых первых туфелек вашего крохи, так называемой «обуви для первого шага». Если же по каким-либо причинам нет возможности обзавестись ортопедической обувью нужного размера – пусть лучше малыш ходит босиком. Главное - не надевать на маленькие ножки любую обувь, лишь бы она была! В этом случае вреда от нее будет куда больше, чем от хождения босиком.

**Итак, туфельки и ботиночки, сделанные по всем правилам, должны соответствовать следующим критериям:**

- иметь небольшой каблук, в идеале продолжающийся на внутреннем крае стопы;

- иметь высокий плотный задник, надежно фиксирующий ножку;

- иметь правильную анатомическую стельку с мягким супинатором. Именно супинатор оказывает массирующее действие на стопу ребенка, заменяя неровности дороги при хождении босиком. До 2 лет супинатор ребенку не нужен, роль амортизатора будет выполнять жировая прослойка;

- минимум швов внутри;

- изготовлены из натуральных материалов (в идеале натуральная кожа), в том числе и стелька;

- ножки в ботиночках должны дышать, поэтому хорошо, если поверхность обуви имеет небольшие отверстия (перфорацию);

- жесткая подошва;

- «запас» должен составлять не более 1,5 см (нога не должна болтаться, но обувь не должна сдавливать стопу);

- если после снятия ботиночек вы заметили, что на коже отпечатался рельеф колготок или носков, обувь пора менять.