

Профилактика плоскостопия у детей

младшего дошкольного возраста

Каждый второй человек в нашей стране имеет плоскую стопу. Поскольку в советское время профилактика плоскостопия в детском саду практически не проводилась, сейчас имеем удручающую картину. Заболевание распространено не только в нашей, но и во всех странах мира.

Как предупредить плоскостопие у детей

Профилактика плоскостопия у детей требует выполнения комплекса мероприятий по усилению функциональности связок и мышц. Для формирования устойчивости ступни к действию нагрузок при ходьбе или ношении обуви необходимо выполнение гимнастических упражнений.

При выявлении признаков плоской стопы ортопеды назначают ношение специальных супинаторов. Они поддерживают свод в правильном положении и возвращают ему утраченную амортизационную функцию. Ортопедические стельки рекомендуется носить сразу же после упражнений, чтобы закрепить эффект.

Одновременно с упражнениями следует применять закаливание. Оно помогает не только бороться с плоскостопием, но и предотвращает нарушение осанки.