**Детское плоскостопие. Чем опасно?**

**Плоскостопие** – это деформация стопы, приводящая к уплощению ее свода.

Случаи врожденного плоскостопия редки, не более 2-3% от всех случаев.

**Причинами развития плоскостопия является:** слабость мышечного аппарата, вызванная чрезмерными нагрузками или заболеваниями (например, рахит), травмы стоп, ношение неправильной подобранной обуви, наследственная предрасположенность.

**На ранней стадии развития плоскостопия** дети начинают жаловаться на боли в ногах, в икроножных мышцах при ходьбе, на усталость ног. Чаще всего дети отказываются играть в подвижные игры, которые связаны с бегом. Со временем боль усиливается, появляются также головные боли, утомляемость ребенка. Внешне может нарушаться осанка, изменятся походка, отмечается уплощение стопы.

 **Чем опасно плоскостопие?** нарушается амортизация стопы, что ведет к увеличению нагрузки на кости голени и суставы, а это, в свою очередь, неизбежно приведет к различным заболеваниям суставов, сколиозу.

**Для предупреждения и лечения плоскостопия рекомендуются** ежедневные теплые ванночки с морской солью, выполнение специальных физических упражнений и приемов массажа или самомассажа (с использованием различных валиков, ковриков), соблюдение режима нагрузки на ноги, использование ортопедической обуви. Полезны занятия спортом: лыжи, плавание, езда на велосипеде.

**У детей очень важно проводить профилактику плоскостопия и своевременное лечение!**