**Профилактика плоскостопия**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоско­стопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ре­бенка этот недостаток может увеличиться, причинять много непри­ятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

**Профилактика:**

Основным средством профилактики является специальная гим­настика.

Комплекс специальных упражнений:

* Ходьба на носках;
* ходьба на наружном своде стопы;
* ходьба по наклонной плоскости;
* ходьба по гимнастической палке;
* катание мяча ногой;
* захват мяча ногами;
* приседания, стоя на палке;
* приседания на мяче;
* захват и подгребание песка пальцами ног;
* захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.
* катание обруча (мяча) пальцами ног.
Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

**Лечение:**

1. Ортопедический режим:

* обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;
* обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомен­дуется менять обувь в течение дня;
* запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы;
* использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы;

2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа), погла­живание, легкое растирание, непрерывная вибрация.