**Основными причинами развития плоскостопия у детей являются:**

\* Недоразвитие мышц стопы;

\* Большие физические нагрузки;

\* Так же излишний вес;

\* Длительное пребывание в постели

(возможно в результате болезни);

\* Так же ношение неправильно подобранной обуви;

\* Косолапость;

\* Х- образная форма ножек;

\* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;

\*А так же может передаваться наследственно;

Происходит большая нагрузка на мышцы стопы. ( Например, детям нельзя прыгать с большой высоты и др.)

**Признаки плоскостопия:**

\* Это быстрая утомляемость ног;

\* К вечеру возможно появление отека стоп, которого не будет утром;

\* Так же ноющие боли в стоянии и ходьбе в голенях и стопах;

\* Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;

\* Ребенок ходит с широко расставленными ногами,

слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;

\* Когда стопа имеет неправильную форму или становится шире;

\* Врастание ногтей пальцев ног в кожу;

\* Искривление пальцев ног;

\* Появление мозолей;

**Последствия плоскостопия состоят в:**

\* Некрасивой, раскачивающейся походки;

\* В искривлении позвоночника;

\* Частые головные боли;

\* Развитие артроза (деформация коленей и голеней);

\* Так же быстрая утомляемость;

\* Раздражительность, нарушение работы нервной системы;

**Для профилактики плоскостопия необходимо:**

* Укреплять мышцы;
* Носить рациональную обувь;
* Ограничивать нагрузку на нижнюю конечность;

**Тест на плоскостопие.**

Для ориентировочной диагностики плоскостопия можно самостоятельно провести несложный тест. Смажьте подошвы, каким либо красящим веществом (краска и др.), можно жирным кремом. Затем на листе бумаге оставьте отпечаток, так чтоб нагрузка на стопы была равномерной, и вы находились в обычном для себя положении стоя. На листе бумаги проведите линию параллельно подошвенной вырезке от пальцев к пятке, и к ней же проведите перпендикуляр в самом глубоком месте вырезки до наружного края стопы. В том случае когда, отпечаток узкой части стопы занимает половину и более линии проведенной перпендикулярно первой линии, то это говорит о возможном плоскостопии.

