

## **Информационный листок в уголок здоровья группы.**

### **Читаем по следам.**

К концу дня ноги сковывает боль, спина ноет, а голова болит? Причина в плоскостопии.

Плоскостопие есть у 20 процентов детей 30-40 процентов взрослых. Это коварная болезнь, ускоряющая износ всего опорно-двигательного аппарата человека. Дамы из-за любви к красивой, но крайне вредной обуви на высоких каблуках страдают от нее в 4 раза чаще, чем мужчины.

### **Как распознать?**

Главные признаки — отек ног, ноющая боль в них, косолапость. Если прошлогодние туфли стали неожиданно малы или чересчур узки, а на новых каблуки и подошва стоптались с внутренней стороны, проведите диагностику. Намажьте стопы кремом или намочите их и встаньте на лист белой бумаги. Если след имеет форму фасолины — у вас все в норме, а вот если отпечаток без внутренней выемки — пора к врачу.

### **Из-за чего возникает?**

Причинами болезни могут быть:

1. наследственность;
2. слабость мышц и связочного аппарата, которые поддерживают свод стопы;
3. избыточный вес и сахарный диабет;
4. ношение неправильной обуви — тесной, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой. При ходьбе в такой обуви неправильно распределяется нагрузка: с пятки перемещается на область поперечного свода. В результате свод постепенно деформируется.

### **Чем грозит?**

Можно годами пытаться вылечить остеохондроз или головные боли и не знать, что их появление спровоцировано плоскостопием. У здорового человека при ходьбе стопа пружинит и гасит ударную волну от столкновения с поверхностью. А при плоскостопии не пружинит, а значит волна накатывает со всей силой. Поэтому малейшее сотрясение чувствуется в позвоночнике, внутренних органах и даже головном мозге. В результате растет косточка на большом пальце, смещаются межпозвонковые диски, развивается варикоз.

### **Как лечится?**

Полностью проблему можно решить только в раннем возрасте. А в зрелом — затормозить развитие болезни. Главное — как можно быстрее обратиться к ортопеду. Кроме осмотра он проведет компьютерную диагностику и рентгенографию. После 40 лет нужно пройти денситометрию позвоночника — рентген, который показывает, достаточно ли кальция в костях. В случае его нехватки врач пропишет витаминный курс.

### **7способов победить плоскостопие.**

1. Носите удобную и качественную обувь. Она должна быть на небольшом каблучке — до 4см, с круглым или прямоугольным носком, чтобы не сжимались пальцы, с твердым не сдавливающим пятку задником, и лучше всего кожаная. Для дома купите ортопедические сандалии. Летнюю обувь выбирайте с задниками и широкими ремешками.
2. Подберите с помощью специалиста в ортопедическом салоне супинаторы - специальные стельки. Лучше купить не готовые, стандартные, а заказать их изготовление по вашим меркам. Всегда вкладывайте в уличную обувь эти стельки.
3. Делайте массаж. Поглаживайте, растирайте, разминайте основанием ладони заднюю и внутреннюю поверхность голени, стопу от пятки до пальцев. Положите в ванной комнате массажный коврик. Вставайте на него босыми ногами и поднимайтесь на носки, перекачивайтесь с носка на пятку, стойте на наружном своде стопы.
4. Утром делайте контрастный душ для ног. Вечером — водные процедуры с морской солью. Ни в коем случае не парьте ноги — горячая вода расслабляет мышцы стоп, и заболевание прогрессирует.
5. На ночь смазывайте ноги специальными бальзамами и кремами с эфирными маслами, экстрактами конского каштана и зеленого чая.
6. Зимой ходите в бассейн, а летом плавайте в водоемах. Займитесь йогой, гимнастикой на растяжение.
7. Больше ешьте молочных продуктов, рыбы и морепродуктов, кураги, печеной картошки — они содержат много кальция, фосфора и калия, необходимых для костей. Обязательно следите за массой тела.