

Советы для родителей

«Профилактика плоскостопия»

Плоскостопие

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание в серьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



- ☐ Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающий внутренний край стопы.
- ☐ Подошва детской обуви должны быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- ☐ Обувь должны соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- ☐ По весу должны быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- ☐ Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

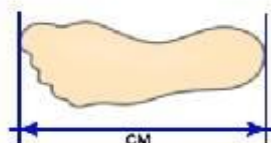
При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго).



Рис. 1



Рис. 2



CM