***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Ударим летом по плоскостопию!***

***(информация для родителей в первую очередь)***

Лето – это, конечно большая радость.

Солнышко светит, птички поют, цветочки расцветают.

Но летом мы больше ходим, поэтому и нагрузка на стопу больше. При ходьбе стопа увеличивается и в длину, и в ширину. И тут некоторые замечают, что косточки на больших пальцах увеличились, а новая обувь причиняет боль.

Скорее всего, это плоскостопие…

Увы, плоскостопием страдает 20% детей и до 40% взрослых.

Для того чтобы узнать, есть плоскостопие или нет, можно провести несложный тест. Смазать жирным кремом подошву ног и ровно встать на лист бумаги. Потом рассмотреть свой след. Если по внутреннему краю стопы идёт выемка, занимающая посередине больше половины стопы, то всё в порядке. А если выемки нет или она занимает меньше половины стопы, то это является показателем плоскостопия.

***Симптомами плоскостопия являются:***

 - боль после ходьбы или физических упражнений,

 - усталость и отекание стопы к вечеру,

 - могут появиться головные боли и боли в пояснице,

 - обувь приходиться покупать на размер больше,

 - каблуки быстро стаптываются с внутренней стороны.

***Причины плоскостопия могут быть самые разные.***

 - У кого-то оно врождённое, у кого-то – приобретённое.

 - У многих женщин и девушек плоскостопие развивается из-за постоянного хождения на высоком каблуке, особенно если туфли имеют острый нос.

Так, известно, что у женщин плоскостопие бывает в 4 раза чаще, чем у мужчин.

 - Причиной плоскостопия может быть и избыточный вес, который давит на стопу.

 - Провоцируют развитие плоскостопия и такие болезни, как сахарный диабет, близорукость, перегиб желчного пузыря, слабость мышц и связочного аппарата.

 - Возникает оно и во время беременности.

 - Иногда появляется при длительном стоянии на ногах, в группе риска почтальоны, продавцы, парикмахеры…

 - Немалую роль в развитии плоскостопия играет наследственность.

***Профилактика***

 - Для профилактики плоскостопия специалисты рекомендуют носить удобную обувь на небольшом каблуке с прямоугольным или округлым носком.

 - Активный образ жизни поддерживает мышцы в надлежащем состоянии.

 - По утрам рекомендуется делать контрастный душ для ног.

 - Вечером ванночки с морской солью или с обычной.

 - Рекомендуется включать в ежедневный рацион молочные продукты, рыбу, морепродукты, курагу, печёную картошку, фрукты, овощи.

 - Не допускать набора веса.

 - За городом, на даче, на берегу моря рекомендуется ходить по песку, камушкам, траве, хвоинкам.

 - А дома в ванной постелить специальный массажный коврик.

 - Следует следить за своей походкой, стараясь ставить ноги параллельно, а при ходьбе опираться на наружный край стопы.

 - Не лишними будут и профилактические осмотры у ортопеда.

***Лечение***

*Лечат плоскостопие ходьбой,* контрастными ванночками с травами, особенно полезна горячая ванночка с ромашкой аптечной. Ванночка с хвойным экстрактом оказывает тонизирующее действие. После неё хорошо протереть ноги кусочком льда. Это поможет избавиться от усталости и тяжести.

*Лечебное действие оказывает и массаж.* Можно самостоятельно начинать с поглаживания, потом разминать стопы от пятки к пальцам по внутреннему краю стопы, посередине и к наружному краю.

 Можно катать стопой 10-15 минут обычную скалку или бутылку.

*Не обойтись без гимнастики*. Упражнения обычно подбирает специалист, и тратить на гимнастику нужно не меньше 10 минут в день. Некоторые упражнения можно делать даже на работе.

Например:

 1. Поднять носки и сжать пальцы ног. Расслабить ноги. Повторить 10-20 раз.

 2. Развести пальцы ног и задержать их в таком положении на несколько секунд.

 3. Поочерёдно отрывать от пола то носки, то пятки.

 4. Выгибать своды стоп насколько это возможно, не отрывая пальцы и пятки от пола.

***И пусть ваши ножки всегда будут красивыми и здоровыми.***