KAK TPELVTPELVT BITTOCKOCTOTIVE



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

Дети, страдающие плоскостопием, жалуются на боли в стопах, повышенную утомляемость, боли в голенях.

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



Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное лечение рахита, патологий центральной нервной системы, укрепление мышц при помощи гимнастики и массажа.

Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп используют стелькитренажёр Плата. Стельки носят не более пяти-шести часов. Время активности ребёнка в ДОУ примерно равно рекомендуемому времени ношения стелек. Поэтому удобно вкладывать стельки в обувь, в которой ребёнок ходит в детском саду. При наличии плоскостопия используют ортопедические стельки.

