

Плоскостопие

Что это такое?

Плоскостопие – это патологическое уплощение стопы, которое приводит к нарушению ее амортизационной функции, к болезненным изменениям в позвоночнике и скелете в целом.



Чем опасно?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника.



Профилактика

1. Ходение босиком по песку, камням, траве, пуговицам, нашивкам и т.д., самомассаж
2. Активные, подвижные игры, пешие прогулки
3. Соблюдение правильной осанки за столом
4. Отказ от донашивания чужой обуви. Выбор правильной обуви

