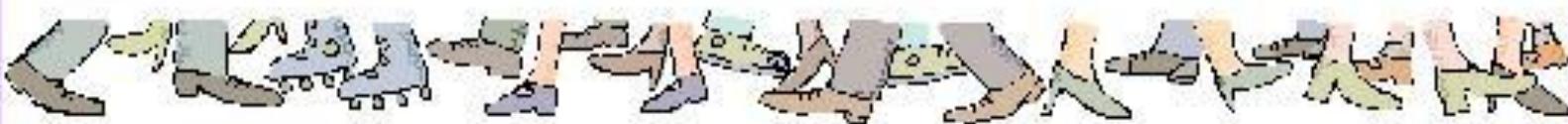


ПЛОСКОСТОПИЕ

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 всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?



□ Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим **внутренний край стопы**.

□ Подошва детской обуви должна быть **гибкой** и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий **свод стопы**, **защищающий пятку от ушибов**



□ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть **удобной при ношке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая **потертости**.

□ По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
□ Помните, длина следа должна быть **больше стопы в носочной части, притуск 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)

