**ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ. ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ**

**Плоскостопие** — что это такое? Разговор об этом заболевании надо начинать с рассказа о том, что вообще представляет из себя стопа.

Итак, стопа — это опора нашего организма. Да-да, все 50-100 кг тела взрослого человека удерживаются двумя маленькими платформами по 20-40 см! И не просто удерживаются, но еще и ходят, бегают и прыгают. Для этого у стопы есть два свода: продольный и поперечный. Благодаря сводчатому строению стопа амортизирует каждое движение, и если эти самые своды уплощаются, то опорно-двигательный аппарат "изнашивается" быстрее.

**Отсюда два вывода:**

   плоскостопие никогда не пройдет "само по себе". Более того, без лечения оно будет только прогрессировать;

   при плоскостопии болят не только ноги — это еще и нарушение осанки, ранний остеохондроз и частые головные боли.

**Причиной плоскостопия**у детей служит недостаточное развитие мышц, которые держат стопу в правильном положении. Развитие происходит лет до 10-12. И если весь этот период ваш ребенок будет вести квартирный образ жизни (ходить от телевизора к компьютеру и обеденному столу, не заниматься физкультурой, ходить босиком только по ровному полу и на улице в кроссовках на пару размеров больше), то плоскостопие ему обеспечено.



Что еще относится к **причинам плоскостопия**:

 врожденное плоскостопие (встречается очень редко, чаще устраняется при помощи операции);

  длительные болезни, требующие лежачего положения (например, при переломах, когда ложат на вытяжение). Как результат – ослабленные мышцы;

  поднятие тяжестей (например, поднимать или носить на руках младшего ребенка);

       неправильная обувь;

       перегрев стопы.