

## ***Плоскостопие. Как его выявить?***

### ***Уважаемые папы и мамы!***

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребёнка, является состояние его стопы. Чтобы ребёнок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вас провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего сына (дочери) – плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более чёткими) и приготовьте водный раствор зелёнки либо гуашевую краску, разведённую до консистенции молока. Посадите ребёнка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы ребёнка одно из этих красящих веществ. Взяв сына (дочь) за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчётливых отпечатков стопы – плантограммы.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Можно просто намочить ноги ребёнка и обвести карандашом получившийся на бумаге контур.

**Оценка плантограммы.** Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии

Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы - стопа плоская (*в*); если первая линия проходит внутри отпечатка - стопа уплощённая (*б*); если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная (*а*).

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или в икроножных мышцах (характер для тёплого периода года, когда ребёнок много двигается); тяжёлая, косолапая походка; обувь, сношенная с внутренней стороны.