**СОГАЗ-Мед о профилактике плоскостопия у детей**

Многие считают, что плоскостопие – это несерьезная проблема. Однако, не стоит ее недооценивать. Проблемы со стопами могут негативно отразиться на всем опорно-двигательном аппарате, и в первую очередь – на позвоночнике. Плоскостопие легче вылечить в детском возрасте, когда свод стопы еще не полностью сформирован, поэтому крайне важно вовремя выявить деформацию стоп и своевременно принять меры.

Плоскостопие, как правило, является приобретенным заболеванием костно-мышечной системы, изредка встречаются случаи врожденной патологии. Основными причинами детского плоскостопия чаще всего является рахит, слабость мышц связочного аппарата, голеней и стоп, а также травмы. Плоскостопие также развивается вследствие недостаточной или избыточной нагрузки на ноги.

**К основным причинам развития плоскостопия у детей можно отнести:**

· Генетическую предрасположенность;

· Недостаток витамина Д и кальция, нарушение минерального обмена;

· Лишний вес и ожирение;

· Ношение неудобной обуви;

· Чрезмерные нагрузки на позвоночник и ноги, при занятиях спортом без консультации врача;

· Чрезмерная гибкость суставов (гипермобильность).

**Какие последствия может вызвать плоскостопие?**

· Боли в суставах и ногах;

· Быстрая утомляемость при ходьбе;

· Заболевания тазобедренных и коленных суставов;

· Заболевания позвоночника (остеохондроз, межпозвоночные грыжи, сколиоз и т.д.);

· Нарушение осанки.

**В качестве профилактики плоскостопия рекомендуется:**

· Чаще ходить босиком по неровной поверхности;

· Делать гимнастику стоп;

· Заниматься плаванием;

· Питаться рационально;

· Носить качественную, удобную обувь;

· Давать ногам отдых, не перегружать позвоночник.

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают о важности своевременного посещения врача-хирурга и травматолога-ортопеда в рамках профилактических медицинских осмотров детей по ОМС в возрасте: 1 месяца, 3 месяцев и 12 месяцев, 3, 6, 10, 15, 16, 17 лет. При своевременной диагностике и правильной комплексной терапии, назначенной квалифицированным специалистом, плоскостопие успешно лечится.

**Если вы застрахованы в СОГАЗ-Мед, вы всегда можете обратиться по вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС или за разъяснениями по вопросам защиты прав застрахованных в офисы компании или по телефону горячей линии 8-800-100-07-02 (звонок бесплатный), а также уточнить информацию на сайте** [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru/)