**Nie ma nic prostszego niż chodzenie? Niekoniecznie**

**Stopa kształtuje się mniej więcej do 7 roku życia i to jest najlepszy czas na profilaktykę. Jeśli widzisz, że dziecko krzywo stawia nogi, czy ma nierównomiernie zdeptane buty, zgłoś się na bezpłatne badanie diagnostyczne w Centrum Ortopedyczno-Protetycznym w Białymstoku. To prezent COP z okazji Dnia Dziecka.**

- Nie ma nic prostszego niż chodzenie? Niekoniecznie - uważa **Katarzyna Śliwińska,fizjoterapeutka z COP**. - Gdyby tak było nie mielibyśmy tylu problemów z bolącymi stopami, stawami, kręgosłupem. Chodzenie to podstawowa czynność, uczymy się jej około pierwszego roku życia, ale to jak opanujemy tę sztukę ma ogromny wpływ na całą postawę ciała i to przez całe życie.

Dlatego tak ważnym jest, by we wczesnym dzieciństwie nie zaniedbać stóp. W procesie chodzenia są one najbardziej obciążone. Im szybciej się wyłowi pojawiające się wady i niepokojące symptomy tym lepiej.

- Jeśli wadę wykryjemy we wczesnym etapie jest szansa na całkowite wyeliminowanie wady. Potem można ją tylko korygować – podkreśla Katarzyna Śliwińska, która prowadzi diagnostykę w Centrum. – Wyniki badań przesiewowych jakie od lat wykonujemy w białostockich i podlaskich przedszkolach wykazują, że około 1/3 dzieci ma problem ze stopami.

Najczęstsze z nich to płaskostopie, stopy koślawe i szpotawe. Przyczyn jest wiele, poczynając od wad wrodzonych, przez niewłaściwy rozwój (m.in. zbyt wczesną naukę siadania i chodzenia), dziecięcą otyłość, po źle dobrane obuwie. Każdą z nich można wykryć podczas krótkiego badania na macie baropodometrycznej. Trwa ono tylko 15 min i polega na tym, że dziecko spaceruje boso po monitorowanym podłożu.

- Badanie dynamiczne pokazuje nam jak dziecko chodzi i czy ma właściwe podparcie stopy w różnych fazach chodu. Widzimy to na ekranie w najdrobniejszych detalach – wyjaśnia Katarzyna Śliwińska. – Jeśli diagnoza wykaże ewidentną wadę rozwiązaniem jest dobranie odpowiedniej wkładki ortopedycznej. Gdy jest ona w fazie wstępnej proponujemy dobór korygującego obuwia i zestaw ćwiczeń. U dwu, trzyletnich dzieci płaskostopie może być jeszcze fizjologiczne, ale warto zadbać już o profilaktykę oraz odpowiednie obuwie do przedszkola, gdzie przebywa najdłużej.

**Bezpłatne badania diagnostyczne będą wykonywane od 27 maja do 8 czerwca, tydzień przed Dniem Dziecka i tydzień po (w godzinach pracy Centrum Ortopedyczno-Protetycznego przy ul. Ryskiej 1 e).**

- Uważamy, że z tej okazji poza rozrywkami i uciechami warto pomyśleć o zdrowiu naszych dzieci. Dlatego oferujemy szansę sprawdzenia czy ze stopami naszych pociech jest wszystko w porządku. Stanowią one podporę całego ciała i determinują wiele poważniejszych wad postawy – dodaje **Marta Malesza-Sitarek z Centrum, koordynatorka akcji**. - Lepiej dmuchać na zimne, niż potem mieć żal do siebie, że coś się zaniedbało.

**Na darmowe badanie można zapisać się dzwoniąc na numer 500 59 59 47, w godz. 8 – 17. Poza konsultacjami Centrum Ortopedyczno-Protetyczne oferuje też rabaty na wkładki i obuwie ortopedyczne oraz na sprzęt rehabilitacyjny (maty, piłki, urządzenia do ćwiczeń).**