

Плоскостопие – это такого рода деформация области стопы, при которой понижению подлежат ее своды, в результате чего происходит полная утрата свойственных им амортизирующих и рессорных функций. В зависимости от того, какой именно свод стопы уплощен выделяют поперечное и продольное плоскостопие.

Гимнастика при плоскостопии – это не то лечение, которое приносит немедленный результат. Комплекс упражнений дает ощутимый эффект лишь при длительных и регулярных тренировках. Потребуется не менее двух лет для того, чтобы ребенок мог избавиться от основных проявлений плоскостопия. Одновременно с гимнастикой врачи рекомендуют ежедневно делать самомассаж стоп, а также носить специальные ортопедические стельки.

Комплекс специальных упражнений для ступней позволяет на долгое время остановить прогрессирование заболевания и предотвратить развитие серьезных осложнений.

Цель упражнений – укрепить больные мышцы и связки и тем самым устранить основные проявления болезни.

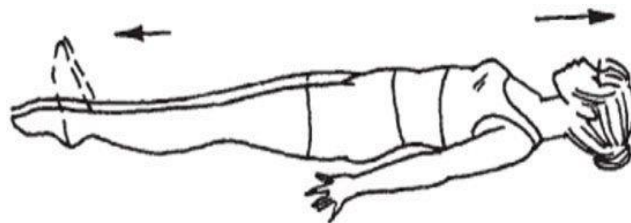
Как часто нужно делать упражнения при плоскостопии? Специалисты рекомендуют уделять гимнастике не менее 15 минут в день. При этом следует знать, что упражнения наиболее эффективны при продольном плоскостопии. Все упражнения направлены преимущественно на тренировку мышц

голени, которые и влияют на формирование продольного свода. При поперечном плоскостопии упражнения далеко не всегда дают ожидаемый результат.

Комплекс №1: из положения лежа.

Упражнения при плоскостопии у детей начинают делать в положении лежа. Для ежедневных занятий следует приобрести специальный матрас или коврик, на котором ребенку будет удобно заниматься.

- ✚ Потяните на себя носки и одновременно с этим поверните стопы внутрь.
- ✚ Оторвите пятки от поверхности и попытайтесь достать носками до коврика.
- ✚ Приподнимите обе ноги. Согните левую ногу в колене и проведите стопой по поверхности правой ноги. Повторите упражнение, поменяв ноги.



Комплекс №2: из положения сидя на коврике.

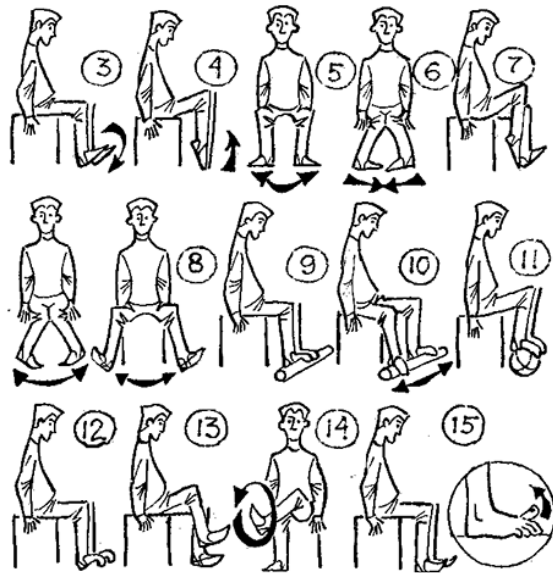
- ✚ Вытяните ноги вперед. Медленно сгибайте и разгибайте пальцы ног попеременно.
- ✚ Не меняя положение, потяните носки на себя и затем от себя.

- ✚ Сводите и разводите вытянутые ноги, каждый раз соединяя стопы вместе.
- ✚ Согните ноги в колене. Сводите и разводите пятки, не отрывая носки от поверхности пола.
- ✚ Согните левую ногу в колене и проведите ступней по правой голени снизу вверх вниз. Повторите упражнение с другой ногой.
- ✚ Вытяните ноги вперед. Захватите мяч и приподнимите ноги над полом.
- ✚ Захватив мяч, попробуйте подбросить его ногами.
- ✚ Согните ноги в коленях. Покатайте мяч от носка к пятке вдоль стопы.

Комплекс №3: из положения сидя на стуле.

- ✚ Попеременно сгибайте и разгибайте пальцы ног.
- ✚ Потяните носки на себя и от себя с большим напряжением.
- ✚ Сделайте круговые движения обеими стопами внутрь и затем наружу.
- ✚ Соедините вместе стопы (следите за тем, чтобы колени были выпрямлены).
- ✚ Проведите большим пальцем левой стопы по правой голени снизу вверх. Повторите упражнение с другой ногой.
- ✚ Разводите и сводите пятки, не отрывая носки от коврика.
- ✚ Отрывайте от коврика попеременно носки и пятки.

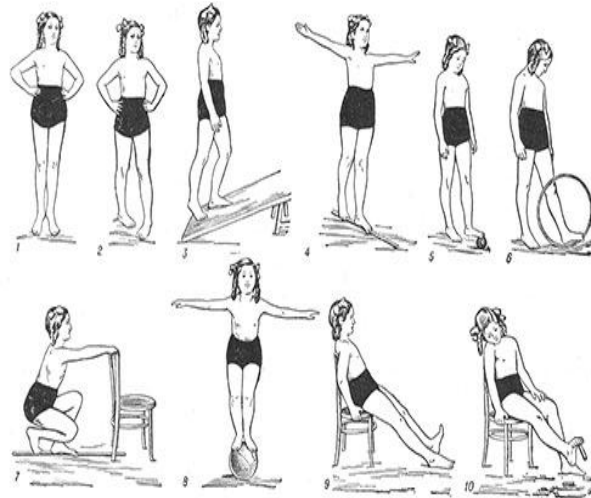
- ✚ Поочередно поднимайте левую и правую ногу так высоко, как только сможете.
- ✚ Возьмите кусок ткани и бросьте его на пол. Попробуйте собрать и поднять ткань пальцами ног.
- ✚ Покатайте ступнями карандаш или мяч. Попытайтесь поднять предмет с пола без помощи рук.
- ✚ Перекатывайте и перекладывайте с места на место мелкие предметы на полу (гальку, карандаши).



Комплекс №4: из положения стоя.

- ✚ Приподнитесь на носочках и потянитесь всем телом.
- ✚ Стоя на носках, перенесите вес всего тела на наружный край стопы. Вернитесь в исходное положение.

- ✚ Встаньте на внешнюю боковую поверхность стопы (на ребро). Задержитесь в таком положении на 30 секунд.
- ✚ Присядьте, стараясь не отрывать пятки от поверхности пола.
- ✚ Поворачивайтесь попеременно вправо и влево, делая упор на соответствующую стопу.



Комплекс №5: в движении.

Гимнастика при плоскостопии у детей выполняется и во время ходьбы.

- ✚ Пройдитесь попеременно на носках и пятках, на наружных сводах стоп.
- ✚ Подожмите пальцы и пройдите несколько шагов в таком положении.
- ✚ Приподнимите пальцы и снова пройдитесь.

ГИМНАСТИКА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ



Составитель:
инструктор ФК
Колмаков А.А.

