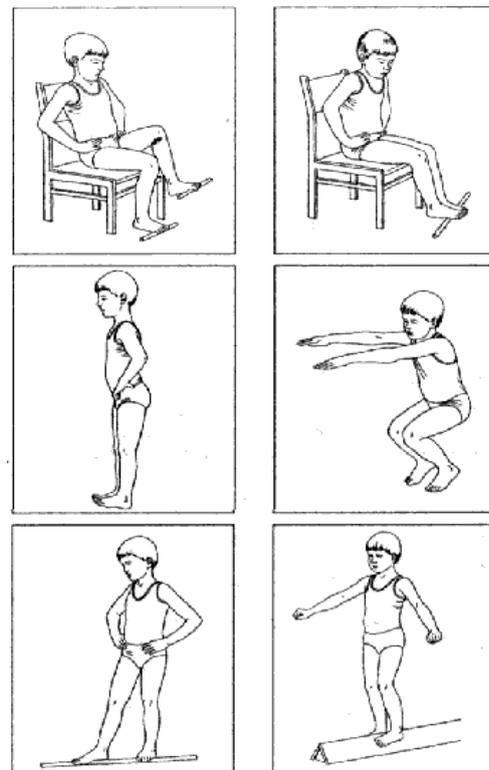


Упражнения для коррекции продольного и поперечного ПЛОСКОСТОПИЯ

в различных исходных положениях

Упражнения в ходьбе:

- * ходьба на носках,
- * ходьба на наружном своде,
- * ходьба «гусиным шагом»,
- * ходьба на носках в полуприседе,
- * ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь,
- * ходьба на носках с высоким подниманием бедер,
- * ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев,
- * ходьба по ребристой доске,
- * ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек,
- * ходьба по наклонной плоскости на носках,
- * ходьба по бревну на носках,
- * ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы,
- * танцевальные шаги на носках,
- * ходьба по набивным мячам.



Комплекс упражнений В

Упражнения в исходном положении стоя:

- * приподнимание на носках вместе и попеременно,
- * перекат с пятки на носок и обратно,
- * полуприсед и присед на носках,
- * полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе,
- * поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног,
- * присед, стоя на гимнастической палке,
- * полуприсед на гимнастической рейке с хватом рук на уровне груди,
- * присед, стоя на медицинболе,
- * балансировка, стоя на мяче.

Упражнения в исходном положении сидя:

- * сидя, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно,
- * сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно,
- * сидя, поднимание пятки одной ноги носка другой,
- * сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание,
- * сед по-турецки,
- * подгребание пальцами матерчатого коврика,
- * перебрасывание друг другу мячей ногами.



Упражнения в исходном положении лежа:

- * лежа, оттягивание носков,
- * лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно,
- * лежа, поочередное приподнимание пяток от опоры,

- * лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга-отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы,
- * лежа, круговое движение стоп,
- * лежа, скольжение стопой по голени другой ноги,
- * лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках,
- * лежа на спине, поднятие прямых ног, носки на себя,
- * лежа, плавание стилем «кроль».



Кроме того, необходимо включать в занятия лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке, упражнения на специальных тренажерах для стоп и тд.

Наряду с лечением плоскостопия, важно дать больным некоторые советы и рекомендации по профилактике летом чаще ходить босиком по песку, мелкому гравию. Кататься на велосипеде, плавать, зимой кататься на лыжах.

Из видов спорта заниматься плаванием, спортивными играми с мячом, лыжным спортом.

Уделять внимание закаливанию и общему двигательному режиму.

Носить рациональную обувь.

Воспитывать навык правильной осанки и правильного положения стоп при ходьбе и статических нагрузках.

Тогда ваш ребенок будет здоров и не будет иметь никаких деформаций стоп.



**Департамент охраны здоровья населения КО
ГУЗ «Кемеровский клинический центр
лечебной физкультуры и спортивной медицины»**