

Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

Лежа на спине

1. Поочередно и вместе оттягивать носки с одновременным их поворотом внутрь.

2. Упереться стопами в опору. Поочередно и одновременно поднимать пятки (пальцы ног касаются опоры).

Сидя

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Приподнимание пяток вместе и поочередно.

2. Положить одну ногу на колено другой. Круговые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой.

3. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их.

Стоя

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе: подниматься на носки обеих ног; перекачиваться с пятки на носки и обратно.

3. Стопы параллельны. Переход в положение стоя на наружных сводах стопы.

В движении

1. Ходьба на носках, на внешних и внутренних краях стоп, на носках с полусогнутыми коленями, на носках с высоким подниманием коленей, по наклонной плоскости (пятки к вершине), по наклонной поверхности на носках (вверх и вниз).

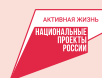
2. Медленный пружинистый бег. Для лечения следует выполнять весь комплекс упражнений 3 раза в неделю. Каждое повторять от 10-15 до 100 раз. Закончив упражнения, сделать массаж стоп, голеностопных суставов, ахилловых сухожилий и голеней.

Помните!

Плоскостопие трудно поддается лечению. В зависимости от возраста ребенка и сложности патологии ортопед назначает массаж и комплекс специальных упражнений, подбирает параметры лечебных супинаторов. Но помощь медиков в основном направлена на процедуры, лишь тормозящие прогрессирование заболевания.

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

РАБОТА НАД СТОПОЙ



www.aosmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!
Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aosmp.ru

Отпечатано в ООО «Медиа-Мост», Тираж 500 экз. 2025 год.

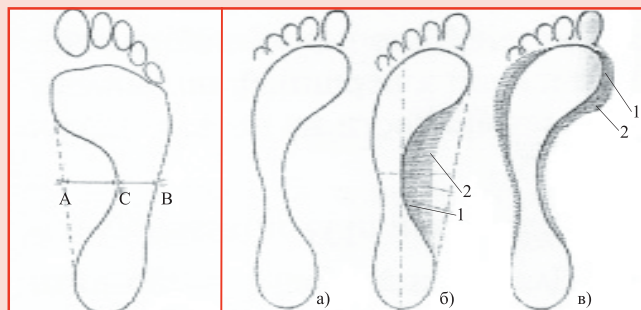
г. Благовещенск, 2025

Здоровая стопа имеет два свода: один большой – вдоль внутреннего края, второй – поперек переднего отдела стопы от внутреннего края к внешнему. При отсутствии этих изгибов стопа превращается в «лепешку» – это и есть плоскостопие. Своды у детей формируются к пяти годам. В утробе матери малыш никуда не ходит, а ножка может сформироваться только под воздействием нагрузок, поэтому и рождается ребенок с плоскими стопами. Зато к пяти годам связки наконец окрепнут, и свод примет нормальную форму.

Нормальная стопа нужна для того, чтобы гасить сотрясение во время ходьбы. При плоскостопии роль амортизаторов берут на себя коленные, тазобедренные суставы и позвоночник. Поэтому артроз, остеохондроз, сколиоз и нарушения осанки – частые спутники плоскостопия.

Проверить, есть ли у вашего ребенка плоскостопие, вы можете не выходя из дома. Понадобятся всего две вещи: жирный крем и листок бумаги. Смажьте кремом подошву ребенка и поставьте его на бумагу. Затем внимательно рассмотрите след. Если по внутреннему краю стопы идет выемка (отпечатка

нет), которая по середине занимает больше половины стопы – ножки ребенка в норме. Если этой выемки нет или она слишком узкая (половина стопы и меньше) – вам нужен ортопед.



Нормальный отпечаток стопы:

$$AB = 2BC$$

Следы подошв ног:

а) – *нормальные;*

б) – *продольное плоскостопие;*

в) – *поперечное плоскостопие*

(1 – начальная стадия;

2 – развившееся плоскостопие)

Ортопеды выделяют несколько «возрастов» повышенной опасности плоскостопия: год (первые шаги), три года, семь и двенадцать лет.

Как не допустить развития плоскостопия:

1. Ходить босиком по песку, по камушкам и травке, а также принимать контрастные ножные ванны – это не толь-

ко очень полезно, но еще от этого можно получить огромное удовольствие.

2. Ни в коем случае нельзя носить тапочки на плоской подошве и узконосые туфельки, которые сдавливают стопу.

3. Нельзя ходить по дому босиком или в носках: ровный пол квартиры, в отличие от лужайки или песчаного пляжа, не способствует нормальному развитию стопы.

4. Необходимо, чтобы каблук был не ниже 1 см, подошва обуви была гибкой и пружинистой, чтобы ботинки фиксировали голеностопный сустав и имели жесткий задник, особенно если Вы часто подворачиваете ноги в голеностопном суставе.

5. Желательно, чтобы туфли имели перепонку, шнуровку или ремешок, которые не позволяют стопе съезжать вниз и растаптывать обувь; необходимо, чтобы в обуви был супинатор – специальная стелька, поддерживающая свод стопы.

6. Задники спортивной обуви должны быть из прочного жесткого материала, чтобы их невозможно было продавить пальцем даже при сильном нажатии.