

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Предрасполагающими факторами для развития плоскостопия являются избыточный вес, наследственно-конституциональная предрасположенность, перегрузка стоп, дисбаланс мышц голени, особенности биомеханики при обучении ходьбе, неправильно подобранная обувь.

Уплотнение сводов стоп влияет на положение таза и позвоночника, поэтому плоскостопие, как правило, сопровождается развитием различных типов нарушений осанки, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскостях.

Признаки плоскостопия

Поперечное:

1. Уплотнение поперечного свода стопы.
2. Передний отдел стопы опирается на головки всех пяти плюсневых костей (в норме опирается на 1 и 5 плюсневую кости)
3. Длина стоп уменьшена за счет веерообразного расхождения плюсневых костей
4. Отклонение первого пальца кнаружи.
5. Молоткообразная деформация среднего пальца

Продольное:

1. Уплотнение продольного свода;
2. Стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы;
3. Длина стоп увеличивается.

Для всех видов плоскостопия характерно:

1. Быстрая утомляемость ног.
2. Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии.
3. Появление боли в пояснице
4. Отек стоп, который проходит за ночь.
5. Появление натоптышей.

Общий комплекс упражнений для лечения плоскостопия

Упражнения, лежа на полу

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать пальцы ног с удержанием по 4-6 секунд.
2. И. п.: то же, но под бедра положен валик. Разгибать колени

одновременно вытягивая и подтягивая пальцы ног. 1-2 разгибаем колени вытягивая пальцы ног, 3-4 сгибаем колени подтягивая пальцы ног.

3. И. п.: ноги на ширине ступни. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием по 4-6 секунд.
4. И. п.: ноги на ширине ступни, под бедра положен валик. Отдельно каждую ступню обхватите резиновыми жгутами, концы которых возьмите в руки. Выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая эти жгуты.
5. И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
6. И. п.- обхватить ступнями набивной мяч массой 1,0-1,5 килограмма. Поднимать и опускать его 1-2 мяч поднимаем вверх, 3-4 опускаем
7. И. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
8. И. п.: ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. 1-2 разведение пяток, 3-4 сведение.
9. И. п.: ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием 4-6 сек.
10. И.п.: ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. 1-2 разведение ног с постановкой на носки, 3-4 сведение с постановкой на пятки
11. И.п.: ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы. 1-2 отведение пяток, 3-4 приведение пяток.
12. И.п. ноги прямые, руки вдоль тела. Скользящие движения по голени другой ноги.

Упражнения, сидя на полу

1. И.п.: сидя на полу ноги прямые, руки в упоре сзади. Поочередный

подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием 4-6 секунд. 1-2 поднять ногу , 3-4 опустить.

2. И.п.: сидя на полу ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 подъем прямой ноги, тыльное сгибание. 3-4 сгибание ноги в коленном суставе с подошвенным сгибанием стопы. 5-6 разгибание в коленном суставе сохраняя подошвенное сгибание стопы. 7-8 принятие И.П.
3. И.п.: сидя на полу ноги прямые, руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы стоят на полу. 1-2 разведение пяток, 3-4 сведение пяток.
4. И.п.: сидя на полу ноги прямые, руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы на полу. Захват мелких предметов перед собой, перекалывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
5. И.п.: сидя на полу ноги прямые, руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы на полу. Захват стопами крупного предмета, 1-2 выпрямление ног в коленных суставах. 3-4 принятие И.П.
6. И.п.: сидя на полу ноги прямые. Передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. Концы резиновых жгутов потянуть на себя, преодолевая сопротивление стоп 4-6 секунд.
7. И.п.: сидя на полу ноги прямые, стопы параллельны друг другу. Передние отделы стоп и пальцы подтягивать к себе и поворачивать кнаружи движением голени. 1-2 стопы и пальцы подтягиваются 3-4 поворачиваем кнаружи. 5-6 стопы параллельны друг другу 7-8 принятие И.П.,

Упражнения, сидя на стуле

1. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Поднимать носки, сгибая пальцы стоп. 1-2 подняли носки, согнули пальцы. Удержание 4-6 секунд. 3-4 принятие И.П.
2. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Поочередно отрывать от пола носки, вернуться, а затем поочередно отрывать от пола пятки. 1-2 оторвать носки от пола, 3-4 принять И.П., 5-6 оторвать пятки от пола, 7-8 принять И.П.
3. И. п.- ноги вытянуты, руки на коленях. Круговые движения стопами по направлению к внутри.
4. И. п.- ноги на ширине ступни, пальцы руки собраны в кулак и зажаты между плотно сомкнутыми коленями. Приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу. 1-2 приподнимаем внутренние края стопы, 3-4 прижимаем наружные края стопы, удерживаем 4-6 секунд. 5-6 прекращаем давление на наружный край, 7-8 принятие И.П.
5. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Приподнять пятки (большие пальцы ног касаются пола), развести их до прямого угла. 1-2 приподнимаем пятки, 3-4 разводим до прямого угла, 5-6 сводим пятки, 7-8 принятие И.П.
6. И. п.- ступни скрещены, руки на коленях. Наружные края стоп с усилием поворачивать книзу, приподнимая верхние края удерживаем 4-6 секунд, принимаем И.П.
7. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Предельно выгибать своды стоп, не отрывая пальцы и пятки от пола, удерживаем 4-6 секунд, принимаем И.П.
8. И. П.- то же под стопами полотенце, в которое вшит груз массой 1,0-1,5 килограмма. Захватить пальцами полотенце и, не отрывая пятки от пола, подтягивать его под середину стопы.
9. И. п.- стопы обхватывают набивной мяч массой 1,0-2,0 килограмма. Медленно поднимать и опускать мяч. 1-2 подняли мяч, 3-4 опустили.
10. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш. 1-2 захватить ручку, 3-4 приподнять, 5-6 опустить ручку, 7-8 принять И.П.
11. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку. 1-2 захватить губку, 3-4 приподнять, 5-6 опустить губку, 7-8 принять И.П.

12. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на коленях. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.

Упражнения стоя

1. И.п.: стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. 1-2 приподнимаемся на носках, 3-4 опускаемся.
2. И.п.: стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носки и обратно . 1-2 перекат на носки, 3-4 перекат на пятки.
3. И.п.: стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Полуприседания и приседания на носках. 1-2 полуприседание, 3-4 принять И.П., 5-6 приседание, 7-8 принять И.П.
4. И.п.: стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение. 1-2 встаем на наружные края стопы, 3-4 принять И.П.
5. И.п.: стоя на носках стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Перейти на наружный край стопы . 1-2 переходим на наружный край стопы, 3-4 принять И.П.
6. И.п.: стопы параллельны на наружном своде стопы, на ширине ступни, руки на поясе. Поворот туловища влево - вправо. 1-2 поворот туловища влево, 3-4 принять И.П. 5-6 поворот туловища вправо, 7-8 принять И.П.
7. И.п.: носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания. 1-2 полуприседание, 3-4 принять И.П., 5-6 приседание, 7-8 принять И.П.
8. И.п.: стопы параллельны - поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте. 1-2 поднять пятку, 3-4 принять И.П.
9. И.п.: стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания. 1-2 полуприседание, 3-4 принять И.П., 5-6 приседание, 7-8 принять И.П.
10. И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди. Приседания и полуприседания. 1-2 полуприседание, 3-4 принять И.П., 5-6 приседание, 7-8 принять И.П.
11. И.п.: стоя на гимнастической стенке на пальцах стоп. Приподнимание на носках и возврат в исходное положение. 1-2 приподняться на носках, 3-4

принять И.П.

12. И.п.: стоя на набивном мяче. Полуприседания и приседания. 1-2 полуприседание, 3-4 принять И.П., 5-6 приседание, 7-8 принять И.П.

Упражнения в ходьбе

1. И.п.: руки на пояс. Ходьба на носках.
2. И.п.: руки на пояс. Ходьба на пятках.
3. И.п.: руки на пояс. Ходьба на наружном своде стоп, пальцы согнуты.
4. И.п. руки на пояс. Ходьба с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.
5. И.п.: руки на поясе. Ходьба на носках в полуприседе.
6. И.п.: стоя на гимнастической лестнице лицом к ней, держась руками на высоте плечевого пояса. Ходьба приставными шагами правым и левым боком по длине всей шведской стенке.
7. И.п. руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
8. И.п. положение рук произвольное. Ходьба по ребристой доске.
9. И.п. положение рук произвольное. Ходьба по наклонной плоскости
10. И.п. положение рук произвольное. Ходьба по следовой дорожке.
11. И.п. положение рук произвольное. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврик из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

Профилактика плоскостопия

Как известно, легче предупредить болезнь, чем ее лечить. В вопросах профилактики должен быть комплексный подход.

1. Важно предохранять детей от хронических, часто и длительно протекающих заболеваний, которые приводят к постельному режиму, а значит и к гипотонии и гипотрофии мышц туловища и конечностей, в

том числе и стоп. Необходимо гармоничное физическое развитие ребенка с правильно организованным режимом и максимальным использованием факторов внешней среды (например, ходьба босиком по неровному фунту, закаливание стоп).

2. Необходимо уделить внимание воспитанию рационального навыка ходьбы (правильное распределение площади опоры и центра тяжести).
3. Обувь должна отвечать многим требованиям:
 - обеспечивать теплоизоляцию и вентиляцию;
 - обладать эластичностью и не нарушать правильного передвижения;
 - быть достаточно прочной, жесткой и устойчивой;
 - соответствовать длине и ширине стопы, иметь хорошую подкладку и достаточное пространство для пальцев;
 - каблук должен быть невысоким 1,5– 2 см для равномерного распределения веса тела на передний и задний отделы стопы (длительное ношение обуви на высоком каблуке приводит к изменению угла наклона таза и соответственно к нарушению осанки в сагиттальной плоскости с гиперлордозированием в поясничном отделе позвоночника).
4. До пяти лет рекомендуется носить ботиночки, стабилизирующие голеностопный сустав. Для правильного функционирования сумочно-связочного аппарата стоп необходимо:
 - не носить мягкую обувь, например валенки, чешки, мягкие сандалии без задника, а также обувь с узким носком;
 - не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий.
5. Необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), гигроскопичные и соответствующие размеру стопы. Нужно также научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края, овально остриженных ногтей не вело к их врастанию.

Главное в профилактике плоскостопия - хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливание.