

ПЛОСКОСТОПИЕ

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Выполнила студентка 3 курса 6 группы
специальности «Акушерское дело»
Шаляпина Людмила Владимировна

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

- **Плоскостопие** – изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

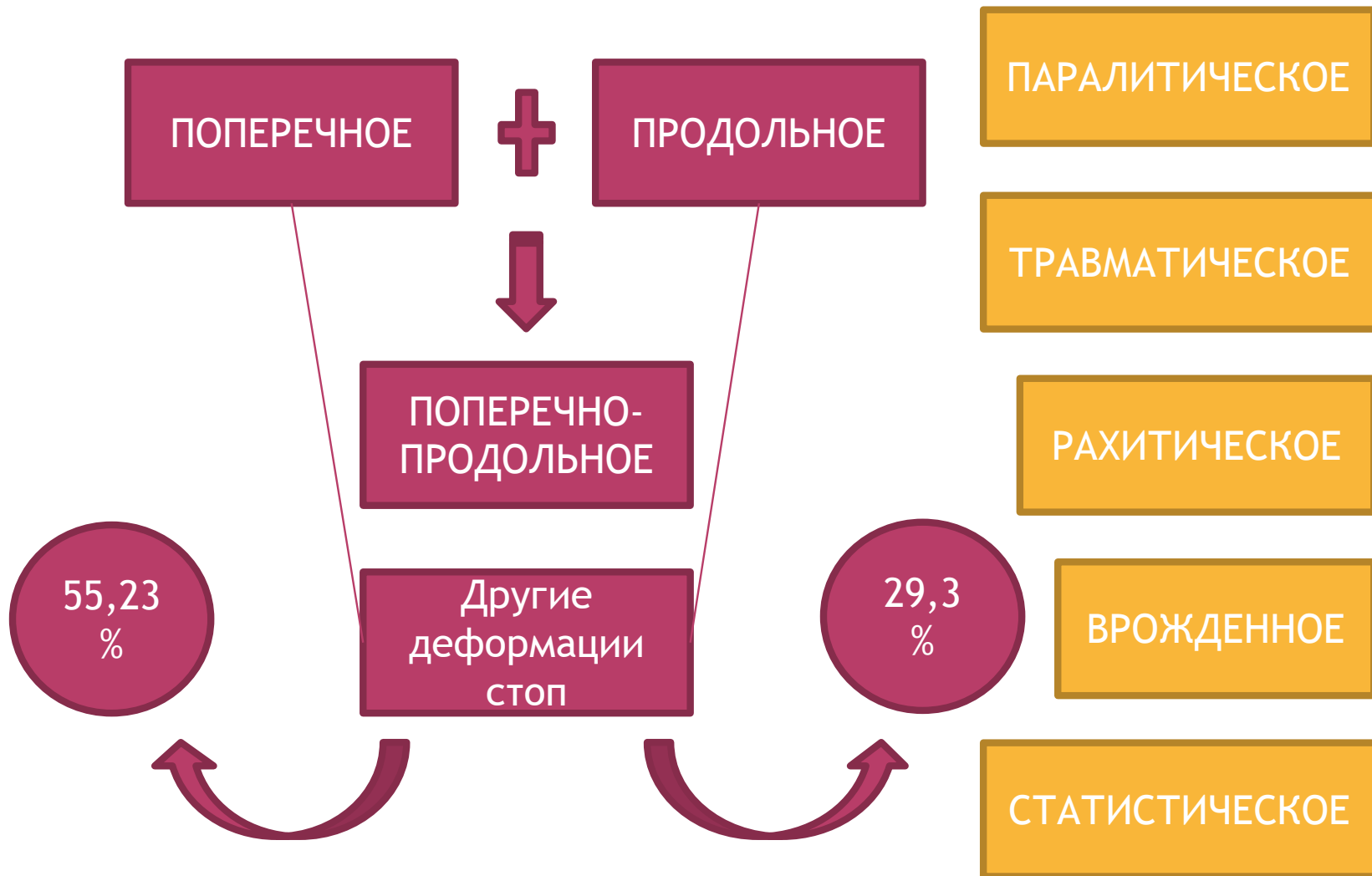
ПРОДОЛЬНОЕ

- При **поперечном** плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотко-образной деформации среднего пальца.

ПОПЕРЕЧНОЕ

- При **продольном** плоскостопии уплощён продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ



ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

- **Врождённое** плоскостопие установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы.
- **Травматическое** плоскостопие — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.
- **Паралитическая** плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (последствие полиомиелита).
- **Рахитическое** плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.
- **Статическое** плоскостопие (встречающееся наиболее часто 82,1 %) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей.

СТЕПЕНИ ПЛОСКОСТОПИЯ



0



1



2



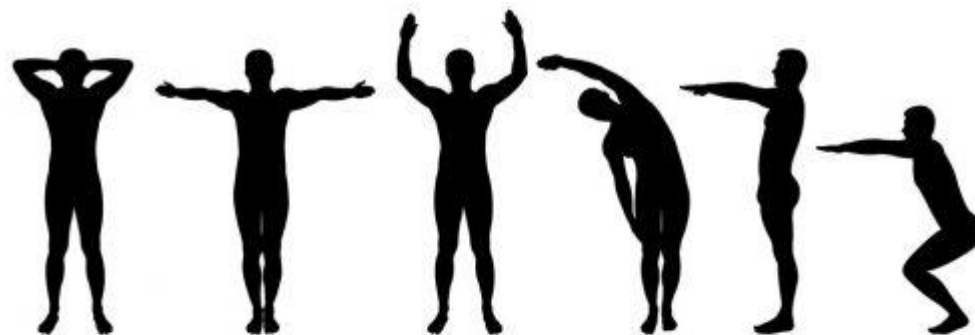
3

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

○ Не приступать к каким-либо упражнениям без предварительной консультации с ортопедом

1. Приступать к занятию следует только после определения правильного положения стопы.
2. Начинать упражнения следует с разминки и общеукрепляющих комплексов для осанки и спины, а затем переходить к специализированным упражнениям на стопы.
3. В конце каждого занятия делайте закрепляющие упражнения (рассмотрим их отдельно ниже).
4. Для лучшего эффекта ЛФК при плоскостопии следует сочетать с ежедневным хождением босиком. Идеально ходить по песку или камням, но если такой возможности нет, то можно и в домашних условиях: по ребристой доске, ковру, полу.
5. Во время занятий не должно возникать болевых ощущений. Если они появляются – обсудите это с лечащим врачом.

РАЗМИНКА



○ Перед началом занятия необходима общая разминка тела:

- наклоны и повороты шеи;
- подъем-опускание плеч;
- повороты и наклоны корпуса.

Продолжительность
5 минут



Разминку необходимо выполнять для разогрева мышц по всему телу, в таком состоянии упражнения даются легче и приносят больший эффект.

Продолжительность
10 минут

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

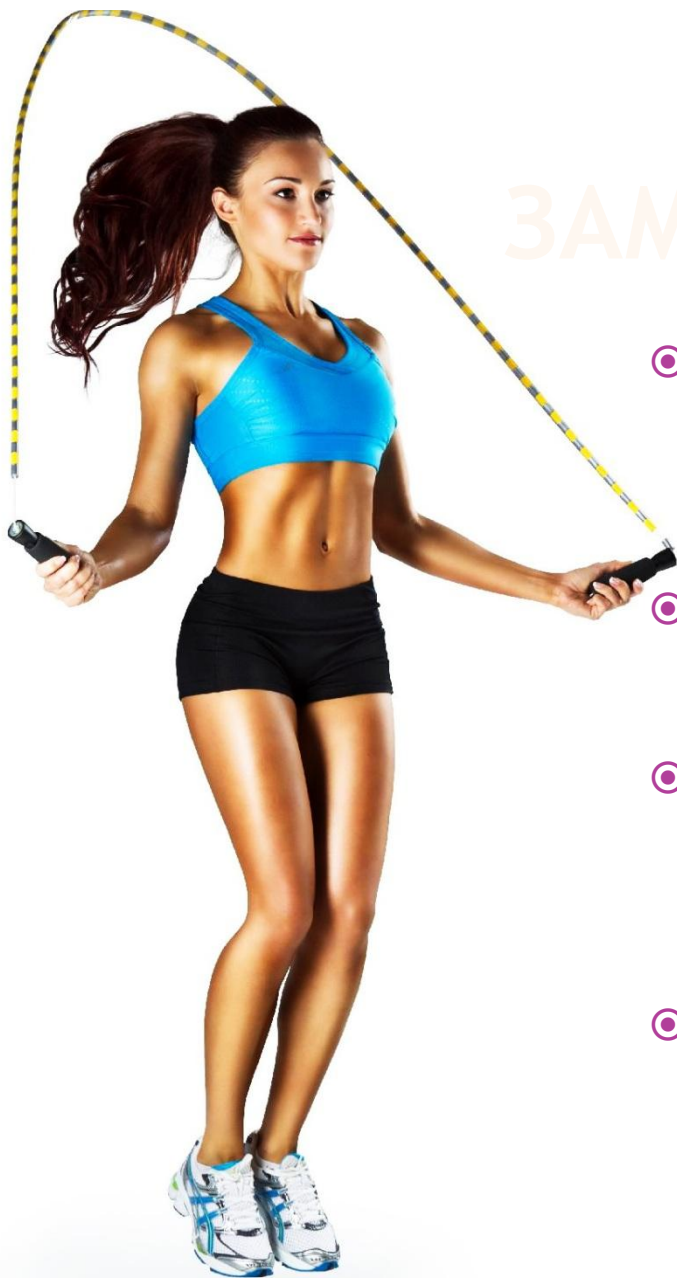
- **ИП:** Выполняется лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги свободно лежат по ширине плеч:
 - Сильно сжимайте и разжимайте пальцы ног в течение 3 минут.
 - Вращайте голеностопом сначала о часовой стрелке, а затем против нее. Выполнять по 2 минуты на каждую сторону.
 - Поочередно тяните носок вперед, одновременно с этим следите, чтобы внутренняя сторона стопы опускалась. Выполните 10 раз для каждой ноги, а затем еще 10, вытягивая носок на обеих стопах одновременно.
- **ИП:** Лежа на животе, руки положите вдоль тела, ноги соедините:
 - Поочередно поднимайте одну из ног вверх и вместе с ними старайтесь приподнять корпус, задержитесь в приподнятом положении на 1-2 секунды, а затем медленно вернитесь в исходное. Выполните 10 раз.
- **ИП:** Сидя на стуле или табурете (не на кресле или диване):
 - Раздвиньте стопы, одну из рук сожмите в кулак и поместите ее между коленями. Ногами сильно сжимайте кулак и одновременно оторвите внутренние части ступней от пола, плотно прижав внешне к нему. Выполняйте в течение 30 секунд.
 - Возьмите небольшой резиновый мячик и покатайте его сначала одной стопой, а затем другой. По 1 минуте для каждой ноги
- **ИП:** Стоя, ноги поставьте по ширине плеч, руки свободно опустите висеть вдоль тела:
 - Приподнимайтесь на носочки и задерживайтесь в таком положении на 2-3 секунды, а затем медленно возвращайтесь в исходное. Повторять 10-15 раз.
 - Обопритесь на внешние части стоп, сжимайте и разжимайте пальцы ног, повторите 10-20 раз.

ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- После того, как основной комплекс выполнен, рекомендуется закрепить результат:
 - Походите по комнате на носочках и на пятках, по возможности постарайтесь это сделать на наклонной поверхности;
- Для развития мускулатуры и координации:
 - Пальцами ног возьмите карандаш или ручку и нарисуйте несколько простых геометрических фигур сначала одной ногой, а затем другой.





ЗАМИНКА

- небыстрый бег с постепенным переходом на ходьбу;
- ходьба с разведением и вращением рук;
- занятие на велотренажере или эллипсоиде в небыстром темпе;
- медленные прыжки через скакалку.

Продолжительность
5 минут