

Гимнастика при плоскостопии



Анатомия стопы



продольный свод



поперечный свод

Плоскостопие — деформация стопы с уплощением ее сводов и потерей амортизирующей функции

Продольное плоскостопие



Плоскостопие



Нормальная стопа

Поперечное плоскостопие



Нормальная стопа

Начальная стадия деформации

Выраженная деформация

Хруст

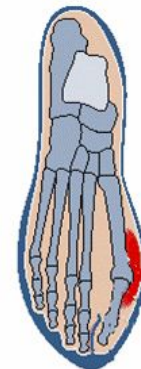
Причины плоскостопия



Избыточный вес



Поднятие тяжестей



Неправильно подобранная обувь



Слабый мышечный и связочный аппарат стопы



Normal



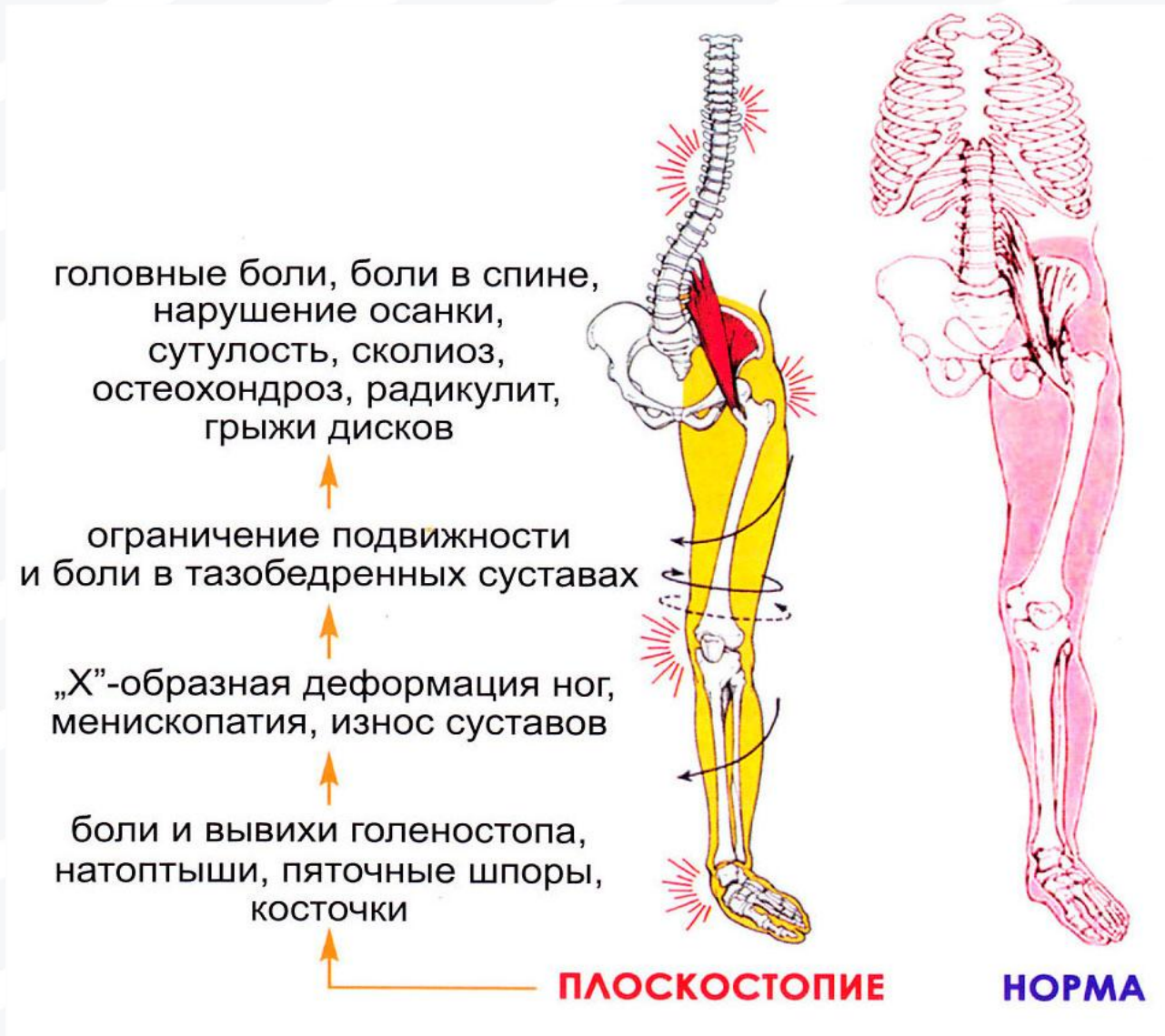
Varus



Valgus

Рахит

Плоскостопие может стать причиной других заболеваний



При плоскостопии

Показаны



Ходьба



Скандинавская
ходьба



Плавание



Гимнастика



Упражнения в
разгрузочных позах



Длительный бег



Прыжки



Осевые
нагрузки



Ходьба на
внутренних
сводах стопы

Коррекция плоскостопия

I. Гимнастика для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы



II. Ношение правильной обуви

Профилактика плоскостопия



III. Индивидуально подобранные стельки



Гимнастика при плоскостопии

- Укрепляет мышечный корсет стопы и голеностопного сустава
- Формирует физиологические своды стопы
- Нормализует амортизационную функцию стопы
- Осуществляет профилактику деформаций суставов и позвоночника

Гимнастика при плоскостопии

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голеностопного сустава

Упражнения без предметов

Упражнения с предметами



Выбор обуви для занятий физической культурой



- **Обувь должна быть подобрана по размеру ноги!**
- **Вес пары кроссовок не более 400 г**
- **Стелька должна быть съемной**

Выбираем правильные туфли



Отлично!!!

А теперь переходи к тесту