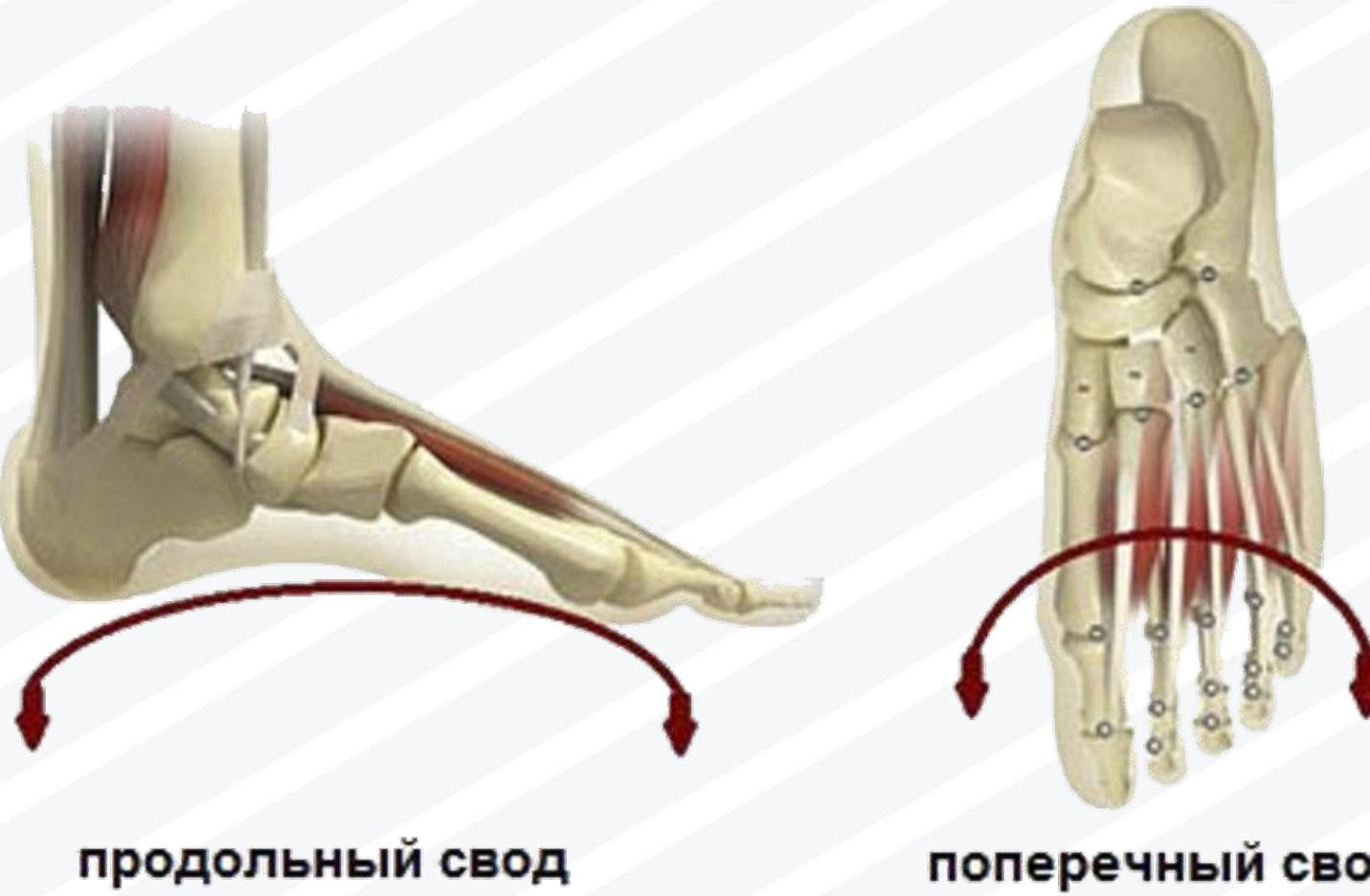


Гимнастика при плоскостопии



Анатомия стопы



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

Продольное плоскостопие



Поперечное плоскостопие



Причины плоскостопия



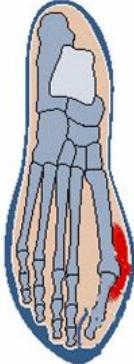
Избыточный вес



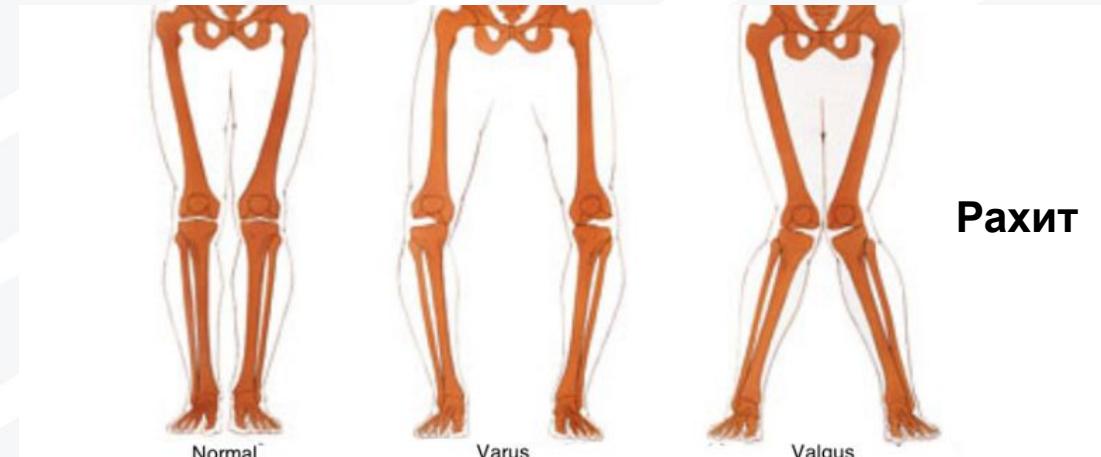
Слабый мышечный и связочный аппарат стопы



Поднятие тяжестей



Неправильно подобранная обувь



Рахит

Плоскостопие может стать причиной других заболеваний

головные боли, боли в спине,
нарушение осанки,
сутулость, сколиоз,
остеохондроз, радикулит,
грыжи дисков

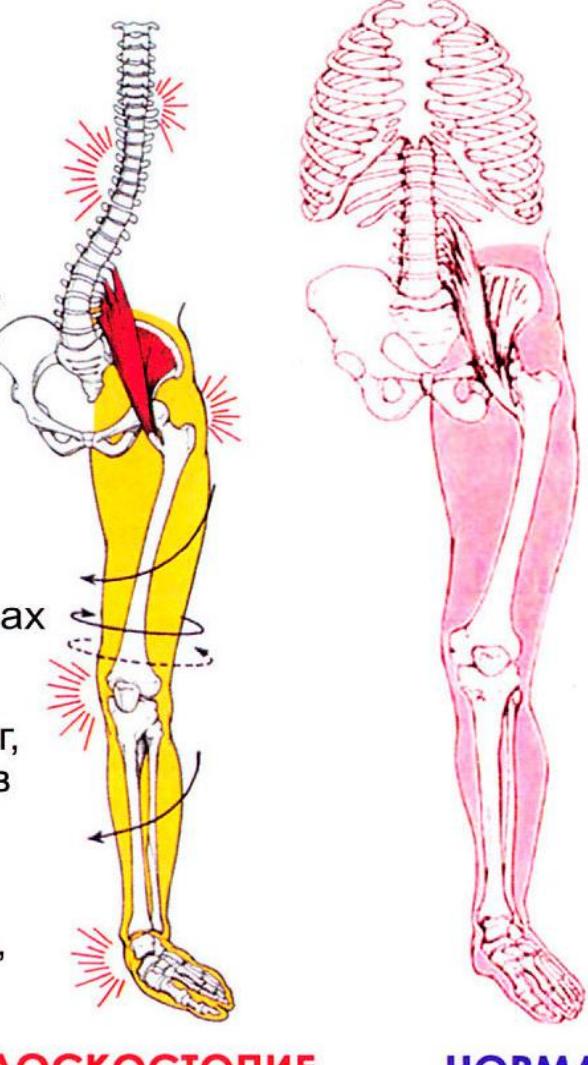
ограничение подвижности
и боли в тазобедренных суставах

„X“-образная деформация ног,
менископатия, износ суставов

боли и вывихи голеностопа,
натоптыши, пятконые шпоры,
косточки

ПЛОСКОСТОПИЕ

НОРМА



При плоскостопии

Показаны



Ходьба



Плавание



Гимнастика



Скандинавская ходьба



Упражнения в разгрузочных позах

Ограничить



Длительный бег



Прыжки



Оsseвые 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



«Опасная» обувь

Сандалии на плоской подошве



Туфли на высоком каблуке



Кеды



Угги



Отлично!!!

А теперь переходи к тесту