

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ
УО «Гомельский государственный медицинский
университет»
Кафедра физического воспитания и спорта



Лечебная физкультура при
плоскостопии

Подготовил студент
Группы Л-421
Коноваленко М.А.
Проверил преподаватель:
Игнатушкин Р.Г.

Гомель
2020

Плоскостопия

- ▶ Плоскостопие – хроническое заболевание, при котором происходит изменение конфигурации стопы, а именно уплощение ее сводов. Форма подошвы человека изменяется, что влечет за собой комплекс проблем для организма.

Причины появления плоскостопии

- ▶ Врожденная слабость соединительных тканей
- ▶ Перенесенные заболевания мышц, нервных окончаний, в результате которых нарушается тонус стопы, своды расслабляются и стопа уплощается
- ▶ Непосредственно травмы скелета могут вызвать тяжелое плоскостопие.

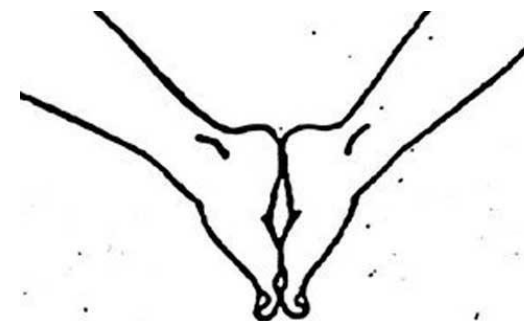
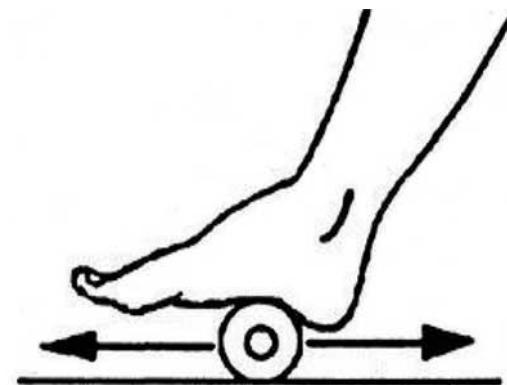
3 степени плоскостопии

- ▶ Для определения в домашних условиях достаточно влажной ногой стать на легко намокающую бумагу.
- ▶ После этого необходимо рассмотреть полученный след. Самый узкий перешеек отпечатка на бумаге должен составлять половину от реальной ширины стопы.
- ▶ Если есть увеличение более двух третей от ширины – это говорит о максимальной, третьей степени плоскостопия. Для максимально точного диагноза ортопед обязательно выполняет рентгеновский снимок стоп в двух проекциях.



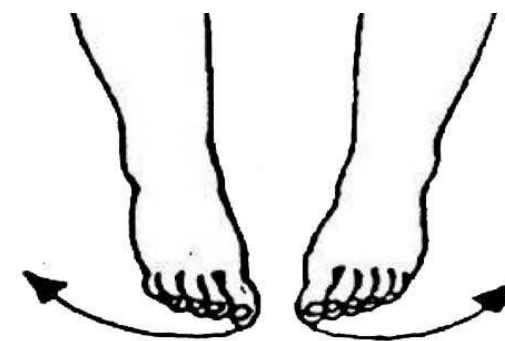
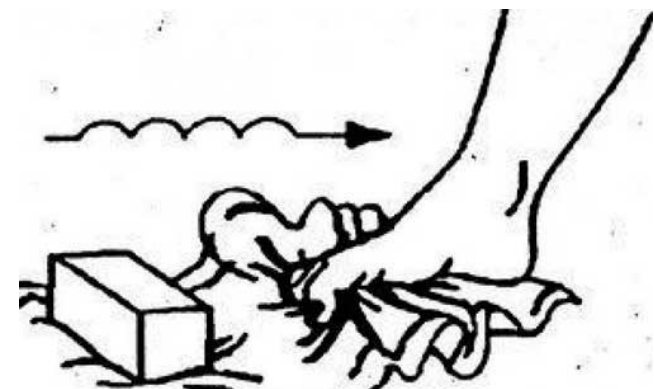
Упражнения при плоскостопии

- ▶ Упражнение «Каток». Сидя на стуле, спину держим прямо. По полу катаем стопой небольшой мячик для тенниса или яблоко. Достаточно выполнять упражнение по 1 минуте каждой ногой. Старайтесь, чтобы мячик катался не только серединой стопы, но и с участием носка, пятки.
- ▶ Упражнение «Кораблик». Сводим стопы подошва к подошве, формируя из них образную лодочку. Держим в максимальном сведении стопы 10 секунд (детям достаточно 4 – 5 секунд), расслабляем ноги и ставим их на пол. Повторять 4 раза.



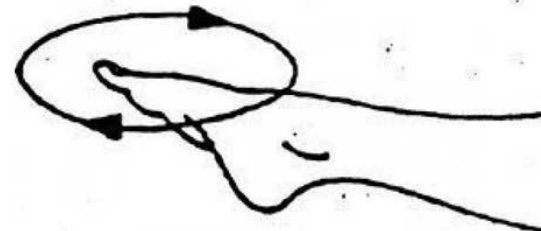
Упражнения при плоскостопии

- ▶ Упражнение «Разбойник». Больше подойдет для детей. Стопу ставим на вафельное полотенце, расстеленное по полу вдоль. На дальнем от ног конце кладем любой предмет средних размеров (игрушка, мяч, небольшая бутылочка). Нужно, перебирая и сминая полотенце стопой, постепенно притянуть предмет на полотенце к себе. Упражнение отлично разминает всю стопу, постоянные занятия максимально направлены на укрепление мышц, формирующих свод на подошвах. Достаточно повторить по 2 подхода с каждой ногой.
- ▶ Упражнение «Серп». Упираемся пяткой в пол, носком водим по полу влево и вправо, имитируя движения при жатве. Постарайтесь двигать носком стопы с наибольшей амплитудой. По 30 секунд на каждую ногу – достаточное время.



Упражнения при плоскостопии

- ▶ Упражнение «Мельница». Сидя на полу, ноги вытянув вперед, носочки смотрят вверх. Вращаем носками стоп по кругу, имитируя движения лопастей в мельнице. Меняем направление вращения. Достаточно 1–1,5 минут на выполнение.
- ▶ Упражнение «Маляр». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Подошвой правой ноги ведем по левой стопе, плавно поднимаясь по голени, до колена. Потом плавно ведем вниз. На протяжении выполнения стопа плотно прижимается к поверхности противоположной ноги. Повторите по 2 раза с каждой стопой.



Противопоказания

- ▶ Наличие признаков инфекционного заболевания, сопровождающегося повышением температуры тела выше 37,5 градусов.
- ▶ Обширные поражения кожных покровов
- ▶ Онкологические заболевания (кроме тех, которые в стойкой ремиссии более 2 лет).
- ▶ Анемия средней и тяжелой степени любой этиологии.

Рецензия преподавателя