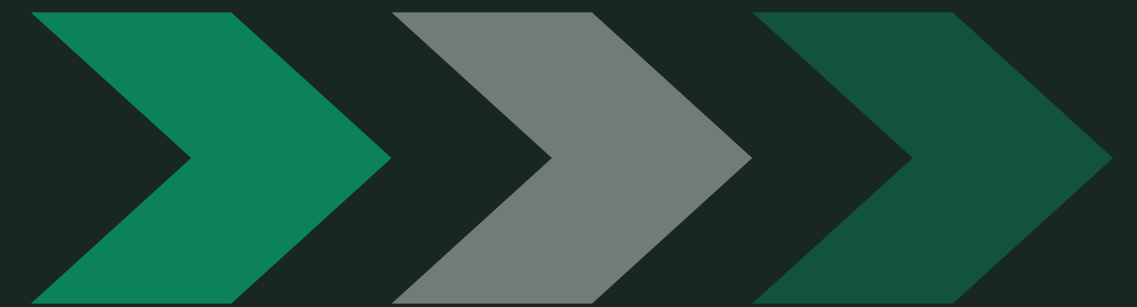
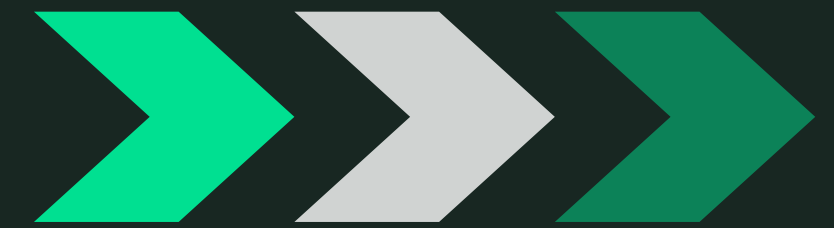


# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ



МОИСЕЕНКО ЮЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА

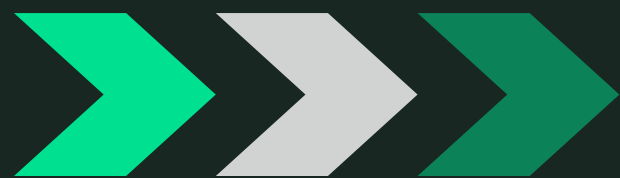


# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СИМПТОМЫ

Уплотнение продольного и поперечного сводов стопы, называемое плоскостопием, является серьезной проблемой. Быстрая утомляемость ног, отечность и деформация ступней, изменение походки не единственные признаки и последствия этого заболевания.

Лечение плоскостопия — это длительный процесс, требующий применения различных методов и средств, приложения сил и затрат времени. Чем позже выявлена патология и чем больше ее степень, тем труднее добиться улучшения состояния и выздоровления. Поэтому профилактика плоскостопия имеет колоссальное значение в любом возрасте, ее необходимо начинать с детских лет и продолжать всю жизнь.



# ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдение простых правил обеспечит предупреждение плоскостопия. Итак, ортопеды рекомендуют:

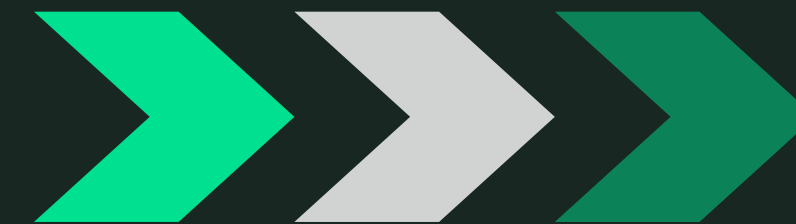
- как можно больше ходить по траве, камням, земле, полу дома;
- выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия ежедневно, несколько раз в день;
- совмещать упражнения с массажем ног;
- приобретать только правильную обувь. Она не обязательно должна быть ортопедической.

Специализированную обувь стоит носить только при подозрении на развивающееся плоскостопие;

- следить за осанкой. Это позволит предупредить патологию позвоночника, опорно-двигательного аппарата;

- ежедневно делать массаж ступней. Достаточно через





**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

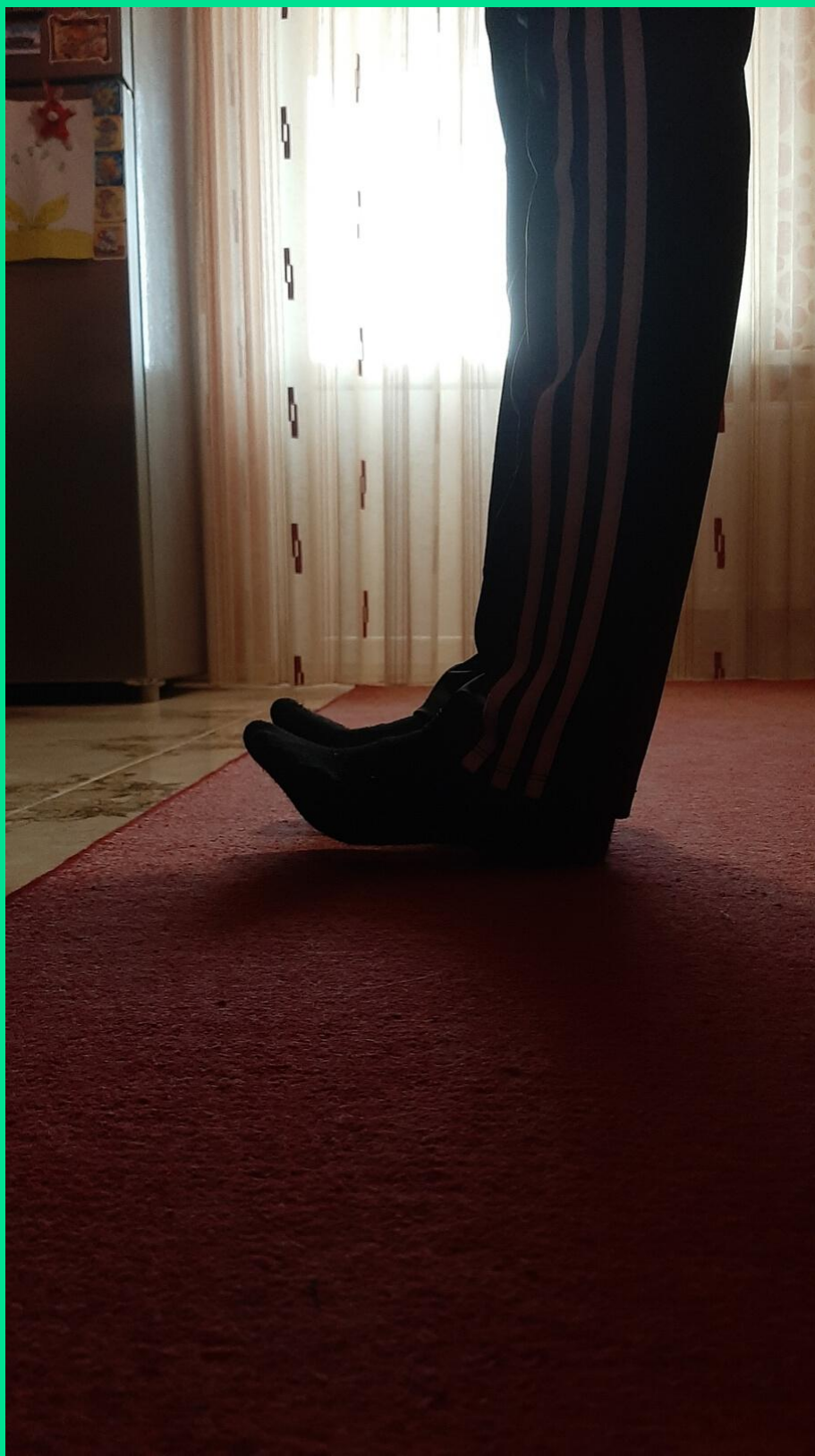
# САМОКОНТРОЛЬ

ЧСС: 56 уд./мин

Общее состояние: 4/5 (хорошее)



# УПРАЖНЕНИЕ 1



# УПРАЖНЕНИЕ 2





# УПРАЖНЕНИЕ 3.1



# УПРАЖНЕНИЕ 3.2



# УПРАЖНЕНИЕ 4



# УПРАЖНЕНИЕ 5



# УПРАЖНЕНИЕ 6



# УПРАЖНЕНИЕ 7



# УПРАЖНЕНИЕ 8



# УПРАЖНЕНИЕ 9.1





# УПРАЖНЕНИЕ 9.2

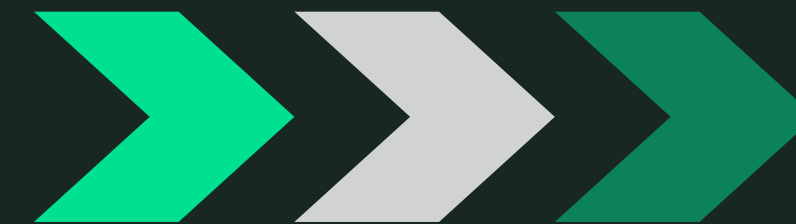


# САМОКОНТРОЛЬ

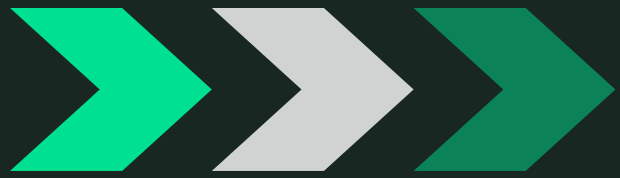
ЧСС: 60 уд./мин

Общее состояние: 5/5 (отличное)





**ВЫВОД**



Профилактика плоскостопия необходима для каждого человека, поскольку данное заболевание достаточно сложно устранить.

Выполнение упражнений приводит к улучшению осанки, а небрежное отношение к здоровью может стать причиной инвалидности.

Причины недуга могут быть разными, но любое нарушение выявляется ортопедом. Коррекция заболеваний необходима для выправления осанки, а поможет в этом комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эффективно действует коврик, который используется и в лечении недуга.

**БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**