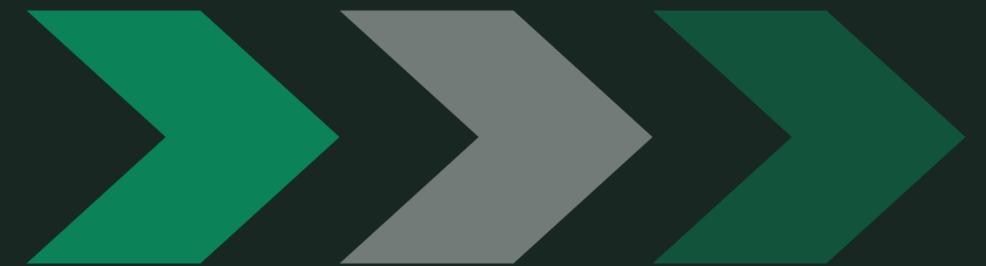
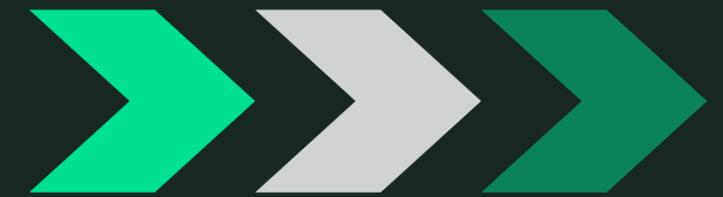


ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ



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

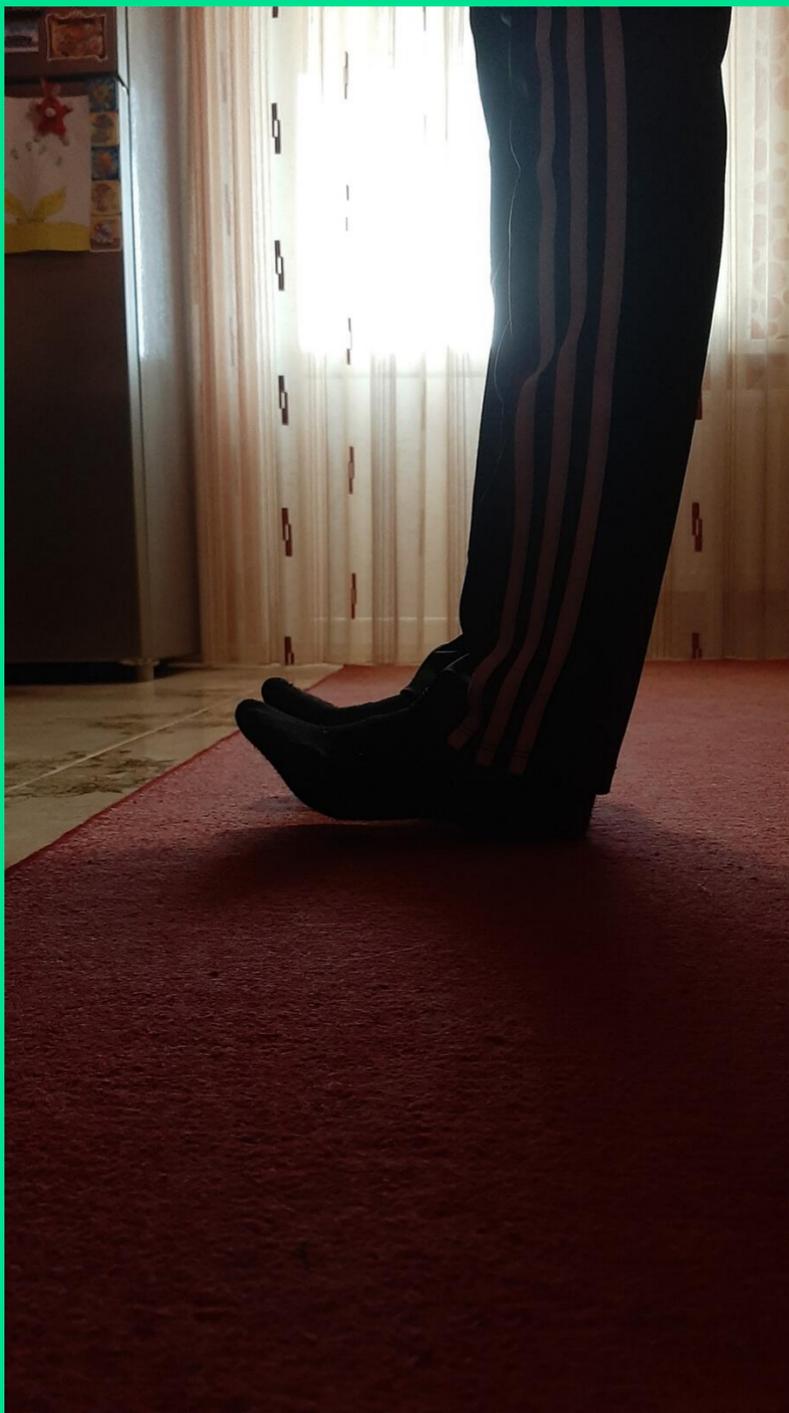
САМОКОНТРОЛЬ

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!**