Комплекс упражнений для лечения плоскостопия.

Несмотря на свою кажущуюся безобидность, плоскостопие является весьма неприятной медицинской проблемой, а значит – требует специального лечения. Поэтому при первых же признаках возникновения плоскостопия необходимо проконсультироваться с ортопедом, который поможет восстановить утраченный тонус мышечно-связочного аппарата.

Это достигается путем ношения обуви с супинаторами, поддерживающими своды на уровне, естественном для стопы. Кроме того, потребуется выполнение упражнений, разработанных для лечения плоскостопия.

Все упражнения комплекса следует выполнять утром, пока мышцы ног не утомлены, а связки – не закрепощены. Каждое упражнение делается по 10-12 раз. Дыхание при этом произвольное.

1. Исходное положение – сидя на стуле, ноги стоят на полу на ширине ступни. Необходимо попеременно сгибать и разгибать пальцы ног.

2. Исходное положение – сидя на стуле, сгибать и разгибать всю стопу.

3. Исходное положение – стоя на твердом полу, переносить вес тела с наружного на внутренний край стопы.

4. Исходное положение – сидя на стуле, стопы плотно прижаты к полу. Нужно попеременно поднимать большой палец левой и правой ноги вверх, оставляя остальные четыре пальца прижатыми к полу.

5. Исходное положение – сидя на стуле. Стопы стоят на полу, пятки прикасаются друг к другу, носки разведены в противоположные стороны. Необходимо поднимать носок то одной, то другой ноги, удерживая пятку на полу.

6. Исходное положение – сидя на стуле. Нужно провести пальцами правой ноги по голеностопу левой ноги, коснувшись колена. После этого то же самое выполняется на другую сторону.

7. То же самое, но пальцы ног при этом удерживают лоскуток ткани.

8. Исходное положение – сидя на стуле. Пятки прижаты к полу, носки обеих ног попеременно сходятся и расходятся, рисуя полукруг.

9. Исходное положение – сидя на стуле. Упереться нижней фалангой пальцев ног в пол, плавно перенести часть веса тела на них, вернуться в И.п. По мере укрепления стопы усиливать давление на пальцы.

10. Исходное положение – стоя на одной ноге, поставить стопу второй на мяч. Нужно катать его, не отрывая стопы опорной ноги от пола. Сделав необходимое количество повторений, проделать то же самое на другую ногу.

11. Исходное положение – сидя на стуле. Поднимать мяч с пола, удерживая его внутренней поверхностью обеих стоп.

12. Исходное положение – сидя на стуле, собирать пальцами ног рассыпанные на полу пуговицы. С течением времени следует использовать пуговицы меньшего размера.

13. Исходное положение – сидя на стуле, катать по полу палку, наступив на нее ногами.

14. Исходное положение – стоя, ноги находятся на ширине ступни. Нужно плавно подниматься и опускаться на носках.

15. Исходное положение – приседания. Пятки ног не отрывать от пола.

16. Ходьба на месте. При этом нужно периодически наступать средней частью стопы на скалку, лежащую на полу

Выполняя эти простые и не энергоемкие упражнения, можно избавиться от плоскостопия на начальной стадии. Однако нужно помнить, что этот комплекс не может заменить аэробных и силовых нагрузок, поэтому отказываться от спортзала нельзя. Это особенно актуально для людей среднего возраста, ведь они вследствие малоподвижного образа жизни набирают избыточный вес, что провоцирует развитие плоскостопия (смотри подробнее). Конечно, тренировки (особенно на начальном этапе) должны быть сбалансированными, строиться по индивидуальным программам, быть регулярными и проводиться на фоне соблюдения режима питания.

