**Противопоказания при гипертоническом типе стоп**

1. Ударно-баллистические сотрясения черепа, характерные при занятиях такими видами спорта, как кик-боксинг, бокс, футбол (при приёмах мяча головой).
2. Упражнения, виды спорта с выраженным натуживание, при котором будет автоматически повышаться внутричерепное давление: перетягивание каната, удержание угла в висе, подъём тяжестей и др.
3. Исходные позы и упражнения в положении вниз головой (в том числе в висе.)
4. Исходные положения (позы) и упражнения с механической нагрузкой на череп и шейный отдел позвоночника (стойка на голове, «берёзка», кувырки вперёд и назад)
5. Виды спортивных единоборств с баллистической нагрузкой на голову, с практикой захватов за шею: вольная борьба, классическая борьба, дзю-до, самбо и др.
6. Нежелательные для долговременных занятий виды спорта – спортивная и художественная гимнастика, акробатика, где значительный объём движений связан с нагрузкой на черепно-шейную зону.
7. Исключить или свести к минимуму занятия балетом, танцами, где главный акцент нагрузки на подошвенное сгибание стопы.
8. Нежелательны в больших объёмах такие виды лёгкой атлетики, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, барьерный прыжок.
9. На некоторое время следует воздержаться от регулярных занятий баскетболом, волейболом, где основная нагрузка приходиться на голеностопный сустав.

 **Коррекционно-оздоровительная работа.**

1. Сделать энцефалографию, томографию мозга, рентгенограмму шейного отдела позвоночника.
2. При шейных проблемах хороший эффект может дать массаж шейно-воротниковой области, направленный на улучшение трофики повреждённых структур.
3. Осуществлять стимулирующий массаж мышц и суставов плечевого пояса и верхних конечностей.
4. При необходимости проводить электростимуляцию мышц плечевого пояса и рук.
5. Получать парафиновые или грязевые аппликации на шею и воротниковую зону.
6. Использовать шерстяное растирание шейной области, укутывание.
7. Выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц и суставов плечевого пояса и рук.
8. Из видов спорта наиболее целесообразными видятся: лечебно-оздоровительное плавание, гимнастика в лежаче-горизонтальных положениях.
9. В целом стратегия работы с обладателями гипертонического типа стоп в психическом плане носит успокаивающий, релаксационный характер.