

Płaskostopie uaktualniane

Witam, przedstawiam zestaw ćwiczeń do wykonania w domu przeciw płaskostopiu. Aby ćwiczenia przyniosły oczekiwane efekty najlepiej wykonywać je min 3-4 razy w tygodniu.

Prawidłowo ukształtowana stopa nie dotyka podłoża w całości, a opiera się o nie trzema punktami. Dzięki odpowiedniej pracy mięśni i więzadeł, jej kości przyjmują postać łuku, co zapewnia utrzymanie prawidłowej elastyczności podczas chodu. Płaskostopie natomiast ma miejsce wtedy, gdy sklepienia stopy się obniżają powodując, że staje się płaska.

Podsumowując, płaskostopie u najmłodszych (dzieci, które nie ukończyły czterech lat) jest wadą wrodzoną, która powinna ustąpić samoistnie. Należy więc regularnie obserwować stopy dziecka i w przypadku zauważenia nieprawidłowości, interweniować. Szybka diagnoza schorzenia pozwoli nie tylko uporać się z defektem, ale i zapobiec poważnym problemom w przyszłości tj. problemy z poruszaniem się, czy utrzymaniem właściwej postawy ciała.

Propozycje ćwiczeń dla dzieci 5 i 6 letnich

1. Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, palce zgięte podeszwowo, paluch dotyka podłogi.
2. Siad prosty: naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.
3. Siad na podłodze, palcami stóp chwyt woreczka (ew. skarpetka, mały miś) i rzut do koszyka lub przeniesienie rzeczy w inne miejsce. Ważne! nie wkładamy np. woreczka, skarpetki lub innych rzeczy między palce - zwracam uwagę ponieważ dzieci mają tendencję do zaczepiania a nie chwytania.
4. Siad na podłodze, chwyt piłki, maskotki podeszwami stóp(wszystkie palce na piłce) i wyrzut piłki.
5. Siad na krześle (plecy oparte o ścianę lub szafę), zwijanie palcami stopy kocyka lub ręcznika.
6. Siad na podłodze; zdejmowanie skarpetki prawą nogą z lewej nogi (skarpetka luźno ubrana). Zmiana-ćwiczmy lewa noga.
7. Siad na krześle (plecy oparte o ścianę lub szafę); pomiędzy palcami stopy ołówek, pisanie na kartce papieru. Przybory: ołówek, blok rysunkowy.
8. Siad ugięty tyłem do ściany, przesuwanie stóp do przodu ruchem pełzającym.
9. Leżenie przodem, ręce pod brodą, nogi ugięte w stawach kolanowych do kąta prostego. Zbliżenie do siebie i oddalenie podeszew stóp- "klaskanie stopami".

MY przebierając się w strój gimnastyczny tak ćwiczyliśmy na sali.