Ćwiczenia gimnastyczne

RODZICU

- uważnie obserwuj dziecko, żeby nie przegapić jakiejś wady postawy, które pojawiają się już w tym wieku, np. bardzo odstających łopatek, zbyt mocno wysuniętych do przodu barków, znacznej koślawości albo szpotawości kolan czy koślawego ustawienia pięt (stopy układają się do wewnątrz).
- pozwól i zachęcaj dzieci do chodzenia na bosaka i to na różnych krawędziach stóp. Takie ćwiczenia wzmacniają mięśnie stóp a co za tym idzie poprawia posturę dziecka.
- Ćwiczenia na płaskostopie pozwalają uniknąć komplikacji wynikających z nieprawidłowego ukształtowania stopy. Jeśli wada jest bagatelizowana może dojść do przeciążenia stawów, a przez to przewlekłych stanów zapalnych więzadeł czy torebek stawowych, które powodują ból i towarzyszący mu obrzęk.
- Płaskostopie (z łaciny pes planus), przestarzale zwane także platfusem, jest deformacją stopy objawiającą się przez obniżenie bądź całkowity zanik jej fizjologicznego wysklepienia. Skutkiem tego jest płaska stopa.