

W profilaktyce i leczeniu płaskostopia stosuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp utrzymujące jej sklepienie. Są to przede wszystkim mięśnie piszczelowe, zginacze podszwowe, strzałkowy długi oraz krótkie mięśnie stopy.

Propozycje ćwiczeń przeciw płaskostopiu:

Ćwiczenia powtarzamy: 6-8 razy lub ok. 30 sekund

- P.w. – siad na ławeczce lub krzeselku dostosowanym do wzrostu dziecka, stopy ustawione równolegle. (P. w. – pozycja wyjściowa ćwiczenia)
Ruch – wysokie unoszenie obu pięt, a potem naprzemiennie .
- P. w – jw.
Ruch – lekkie naprzemiennie uderzanie palcami stóp o podłogę
- P.w. – siad na podłodze, nogi w stawach kolanowych wyprostowane.
Ruch – uniesienie nóg tuż nad podłogą, naciskanie paluchem jednej stopy na paluch nogi drugiej.
- P.w. – siad na podłodze, nogi w stawach kolanowych wyprostowane .
Ruch –zataczanie kółek stopami - „ kręcenie młynka”.
- P.w. – siad prosty, palce obu stóp trzymają woreczek lub małą ściereczkę.
Ruch – przejście do leżenia przewrotnego, ręce w górę, podanie woreczka stopami do rąk.
- P.w. – siad prosty podparty, palce obu stóp trzymają woreczek. (dz. podpira się rękoma z tyłu)
Ruch – przenoszenie woreczka raz w prawo, raz w lewo.
- P.w. – „ Szybie na maszynie” - stanie, stopy ustawione równolegle do siebie.
Pod stopami leży ściereczka. (Pięty stoją na końcu ściereczki, nie zmieniają położenia)
Ruch – naprzemiennie podciąganie ściereczki palcami stóp pod stopę.
- Chodzenie w wysokim wspięciu na palcach. Plecy wyprostowane.
- Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłogę, ramiona(ręce) wzdłuż tułowia.
Ruch – wznos ramion przodem w górę – wdech, powrót do pozycji wyjściowej- wydech.
(wdech powietrza nosem – wydech 2x dłuższy ustami. Dziecko może syczeć).

Wskazania:

1. Zmniejszenia nadwagi dziecka.
2. Nauka poprawnego stania i poprawnego stawiania stóp podczas chodu.
3. Kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem soli. Można taką kąpiel zastosować przed ćwiczeniami stóp.
4. Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
5. Rozciąganie mięśnia trójgłowego łydki, który utrzymuje piętę w koślawym ustawieniu i uniemożliwia korektę.
6. Stanie i chodzenie z dociskiem trzech punktów podparcia stopy do podłoża.
 - głowy pierwszej kości śródstopia(dużej poduszeczki)
 - głowy czwartej i piątej kości śródstopia (małej poduszeczki)
 - pięty.

Opracowała - Dorota D.