

Do rodziców !

Kilka ważnych informacji o PŁASKOSTOPIU.

Płaskostopie jest wadą kończyn dolnych, charakteryzującą się obniżeniem łuków wysklepiających stopy. Prawidłowo zbudowana stopa dotyka podłoża trzema punktami: piętą, głową pierwszej i piątej kości śródstopia. Między tymi punktami przebiegają główne łuki stopy: podłużny, podłużny przyśrodkowy, podłużny boczny i poprzeczny przedni. Ich obniżenie prowadzi do płaskostopia.

Najczęstszą postacią płaskostopia jest stopa płaska podłużnie charakteryzująca się:

- obniżeniem łuków podłużnych,
- koślawością kości piętowej,
- szybkim męczeniem się oraz bolesnością stóp i łydek.

Wskazania:

- zmniejszenie nadwagi
- nauka poprawnego stania i chodu
- kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem soli
- kształtowanie nawyku poprawnego stawiania stóp w chodzie i biegu
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy
- rozciąganie mięśnia trójgłowego łydki, który utrzymuje piętę w koślawym ustawieniu i uniemożliwia korekcję
- stanie i chodzenie z dociskiem trzech punktów podparcia stopy do podłoża:
 - A – głowy I kości śródstopia (dużej poduszeczki)
 - B – głowy IV i V kości śródstopia (małej poduszeczki)
 - C – pięty

Przeciwwskazania:

- długotrwałe stanie
- skoki na twarde podłoże
- duże rozkroki w pozycji stojącej
- noszenie dużych ciężarów
- Chodzenie na wewnętrznych krawędziach stóp