

## Упражнения при плоскостопии у детей.

Как известно, человек рождается с плоской формой стопы. Ее полное физическое формирование завершается к 4-м годам. Именно к этому возрасту должен сформироваться свод стопы. Если этого не произошло, врач ставит диагноз плоскостопие. Для того чтобы укрепить мышцы стоп нужно ежедневно делать упражнения при плоскостопии. Для стопы нужно регулярно выполнять тренировки, желательно с детского возраста.

## Значимость упражнений при плоскостопии



Основная причина плоскостопия – слабые мышцы и связки голени. Соответственно, чтобы вылечить плоскостопие нужно их укреплять. Необходимо изменить ее свод, фиксировать и удерживать стопу в правильном положении. В комплексную терапию входит использование ортопедических стелек и обуви. Есть специально разработанная гимнастика при плоскостопии. Ее нужно чередовать с силовыми упражнениями и растягивающими приемами. Это позволяют тренировать одновременно все мышцы стопы.

Если вовремя не начать проводить упражнения против плоскостопия, могут возникнуть проблемы не только с суставами, но и с жизненно важными органами. Плохая стопа – это артрозы коленного и голеностопного суставов, подагра, шпоры, сахарный диабет 2-го типа и даже гипертоническая болезнь.

## Патология стопы и гимнастика для детей

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия может назначаться только лечащим врачом. Прежде всего, нужно сначала разобраться в том, какое оно бывает.

Существует продольное и поперечное плоскостопие, а у стопы есть 3 арки и 2 свода. Своды состоят из мышц, следовательно, чтобы вылечить плоскостопие, их надо тренировать. У детей плоскостопие чаще всего определяется в возрасте от 1 до 4 лет. Выровнять и укрепить стопу ребенка не составит большого труда. У взрослых такой вид плоскостопия зачастую развивается от сидячей работы, которая не позволяет много двигаться. Такое же негативное влияние оказывает стоячая работа, потому что в течение длительного времени косточки стопы деформируются, и она становится плоской.

Рахитическое плоскостопие развивается на фоне одноименного заболевания. Из-за хрупкой структуры кости деформируются под весом собственного тела. В некоторых случаях это происходит после чрезмерной нагрузки на ослабленные кости стопы. Слабость связочного аппарата, мышц голени и стопы может провоцировать так называемое статическое плоскостопие.

Среди факторов, которые его провоцируют, можно выделить следующие:

- избыточная масса тела, ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- многократное перенапряжение мышц голени и стопы.

*Статическое плоскостопие проявляется не только изменением формы стопы, но и болезненными ощущениями.*

Боль возникает преимущественно ночью и локализуется в таких областях:

- в коленном и тазобедренном суставе;
- в бедре;
- пояснице;
- под внутренней и наружной лодыжкой;
- перенапряжение мышц голени также сопровождается спазмами и болью.

При диагностике плоскостопия врач, прежде всего, обращает внимание на внешний вид и состояние стоп. При патологии обнаруживается пронация или гиперпронация стопы. Если высота сводов разная – значит, одна из конечностей является относительно укороченной. В дальнейшем это влечет за собой изменение положения таза и развитие сколиотической осанки.

## **Описание упражнений при плоскостопии**

Если при ходьбе стопа касается земли всей своей внутренней частью, значит, она имеет неправильное строение. Стопа становится плоской и свод опускается в случае перенапряжения связок и мышц. В этом случае рекомендуется как можно чаще проводить ЛФК при плоскостопии у взрослых. Это необходимо для благоприятного исхода заболевания.

### **Упражнение «Приседания на бруске»**

Понадобится большой спортивный брус. Нужно стать пальцами ног на его край и, держась руками за опору, медленно приседать как можно ниже. Спина и руки должны быть прямыми. Затем, не меняя расположение тела, следует не спеша подняться в исходное положение.

Если делать по 20 таких приседаний, нога станет горячей, от пальцев ног и пятки до самого тазобедренного сустава. Это говорит о полноценной работе всех мышц и связок.

## Упражнение «Приседание на мячах»

Это более сложное упражнение, которое интенсивно тренирует и прорабатывает все мышцы стопы. Чтобы его выполнить, необходимо иметь хорошую координацию и здоровый мозжечок. В стопе есть множество мышц и связок: сгибатели, разгибатели, приводящие, отводящие. Чтобы правильно корректировать плоскостопие гимнастикой и упражнениями, требуется задействовать как можно больше мышечных связок.

Это упражнение для профилактики плоскостопия можно делать босиком, но при условии сухой стопы. Понадобится два небольших, резиновых мяча и опора, за которую можно держаться и балансировать. Ноги ставят на мячи, и, удерживаясь в таком положении, нужно не спеша приседать как можно ниже. При этом ступня должна всей внутренней поверхностью обхватывать мяч. При этом работают все суставы и что самое главное – отрабатывается подошва. Начинают с 5 подходов, постепенно повышая нагрузку.

## Упражнения для профилактики плоскостопия

Чтобы формировалась правильная походка, необходимо не только носить обувь с ортопедической стелькой, но и в точности подходящую по размеру. Прежде чем приступить к сложным видам гимнастики, необходимо начинать с более простых из них. Так мышцы стопы постепенно разогреются, и не будет травм.

В комплекс упражнений при плоскостопии входят:

- Хождение на носочках.
- Хождение на пятках.
- Поперечное хождение ступнями по деревянной палке.
- Захват ступнями вертикально установленной палки с движениями сначала вверх, затем вниз.
- Захват мелких предметов пальцами ног. Захват одной ногой, перекидывая предмет в другую сторону и обратно.
- Хождение на наружной стороне стопы с подогнутыми внутрь пальцами.

Длительность всех этих упражнений составляет 5-10 минут. Благодаря такому комплексу получится воздействовать на связки голени и стоп. Неправильную форму ноги получится исправить, если выполнять эту гимнастику правильно и регулярно.

*Добиться большего результата поможет массаж ног и стоп. Если выполнять утреннюю зарядку при плоскостопии, она будет благотворно влиять на тонус мышц, заряжая энергией и бодростью.*

## Упражнение №1 «Перекрестное вставание»

Нужно вставать и присаживаться с позы по-турецки. Чтобы упражнение выполнялось правильно, и был результат, нужно обязательно следить за ногами ребенка. Вставая из этой позы ноги должны находиться в перекрестном положении. Затем нужно снова сесть в исходное положение. Ребенку будет тяжело это сделать, но в этом и есть суть упражнения.

## Упражнение № 2 «Попа дерево»



«Попа дерево» – одно из самых эффективных упражнений для ног, укрепления стоп и формирования правильного свода стопы. Исходное положение: нужно встать на носочки и расположить стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Встать на пятки, подняв пальцы ног как можно выше. Удерживать ноги в таком положении сколько будет возможно, затем опуститься на всю стопу.

Дальше следует несколько упражнений по правильной ходьбе с супинацией стопы и приведением стопы внутрь. Необходимо поставить ноги на ширине плеч, внутренней стороной кверху и ходить по коврику только на наружном крае стопы. Таким образом, нужно пройти несколько раз вдоль коврика, опираясь только на наружный край стопы.

## Упражнение с массажным валиком

Для лечебной гимнастики, или как ее еще называют физкультурой, потребуются специальный игольчатый массажный валик. Каждое упражнение длится 30 секунд. Для начала нужно катать массажный валик, наступая на него всей подошвой стопы. С начала одной ногой 30 секунд, затем второй. После этого валик катается внешним краем подошвы стопы. Сначала одной ногой, потом второй и прорабатывается внутренняя поверхность стопы. Каждое упражнение для профилактики повторяется до 6 раз за один подход и по возможности выполнять их ежедневно.

Без лечебной физкультуры невозможно исправить деформированное положение стопы, особенно при запущенной форме плоскостопия. Важен комплексный подход – использование только ортопедической обуви не избавит от плоскостопия.

Существует масса полезных приемов, которые разработаны специалистами по кинезитерапии. Бывают случаи, когда чтобы вылечиться от плоскостопия достаточно хорошо промассировать стопу, но это редкое явление. В большинстве случаев требуется полноценная гимнастика при плоскостопии. Она универсальная и подходит для лечения уже сформированной патологии и в качестве ее предупреждения.

Оригинал статьи: <https://nogostop.ru/stopa/svod/uprazhneniya-pri-ploskostopii.html>