

Плоскостопие: предотвратить легче, чем вылечить

Плавная и грациозная
Походка зависит от ... стоп.

Среди заболеваний костно-мышечной системы плоскостопие занимает 1 место. Оно проявляется в быстрой утомляемости при ходьбе, в болях в ногах, отечности голеней и стоп, появлении мозолей и «натоптышей» на подошвах.

Стопа состоит из 26 костей, соединенных мощным связочным аппаратом. В норме он имеет 3 точки опоры:

1. задний отдел пятки
2. большой палец
3. головку 1-ой плюсневой кости, наружный край стопы.

В положении стоя стопа образует своды, которые при ходьбе пружинят и защищают тело и мозг человека от сотрясений и чрезмерных нагрузок. Рост и формирование стопы завершаются к 23 -25 годам.

Причины возникновения плоскостопия:

1. слабость мышечно-связочного аппарата тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и самой стопы в результате чрезмерной нагрузки на ноги (длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, повышенный вес)
2. недостаточная нагрузка из-за малоподвижного образа жизни
3. неправильная обувь

Профилактика плоскостопия:

1. обувь должна быть на каблуке высотой 2-3 см, а по ширине каблук должен занимать 25% подметки. При таких каблуках значительная часть тяжести тела приходится на пятки, которые для того и приспособлены.
2. Нельзя носить в течение всего дня обувь совершенно без каблуков: тапочки, кеды, чешки, валенки...

3. Вредно носить как узкую и короткую, так и слишком свободную обувь: она не может поддерживать своды еще не окрепших связок и мышц голени и стопы.

4. С ранних лет совершать продолжительные пешие прогулки, делать гимнастику.

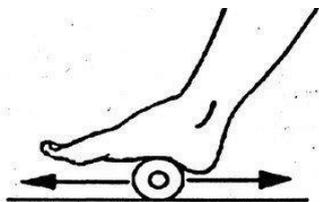
5. В теплое время года полезно ходить босиком по песку, гальке, траве.

6. Укрепляют мышечно-связочный аппарат ног и всего организма занятия спортом – футбол, легкая атлетика, плавание, альпинизм, фигурное катание.

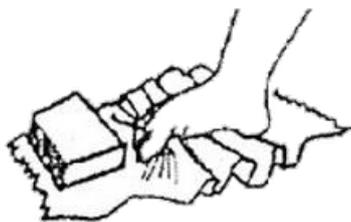
7. Вложите стельку-супинатор. Это полезно даже если нет плоскостопия. Вкладка продольного свода не дает стопе выворачиваться вовнутрь.

Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии

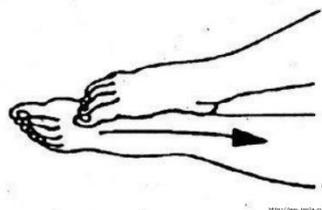
1. Каток



2. Разбойник



3. Маляр



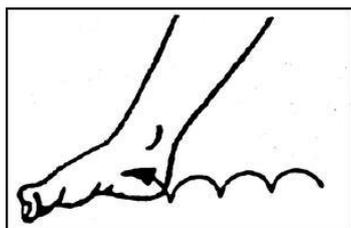
4. Сборщик



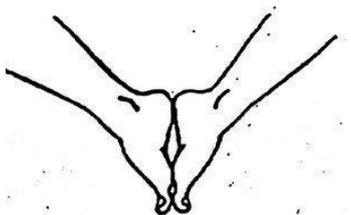
5. Художник



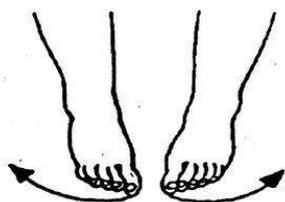
6. Гусеница



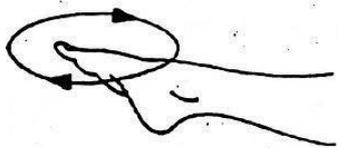
7. Кораблик



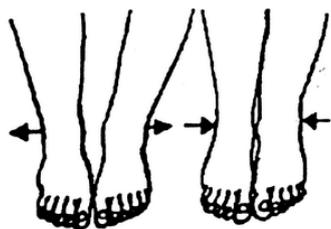
8. Серп



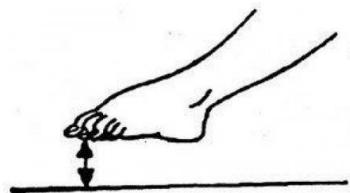
9. Мельница



10. Окно

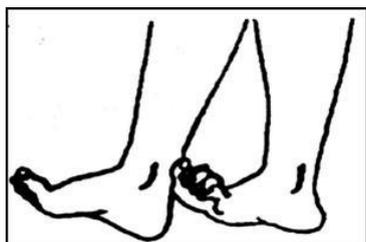


11. Барабанщик



12. Хожение на носках

13. Хожение на пятках



14. Хожение как пингвины - внутренней стороне стопы

15. Хожение как медведи – на внешней стороне стопы