

❁ Как сохранить здоровье стоп

Плоскостопие — одно из наиболее распространённых и тяжёлых ортопедических заболеваний. Запущенные формы могут привести к серьёзным нарушениям здоровья, быстрой утомляемости, болям при ходьбе и даже инвалидности. Особенно важно уделять внимание профилактике плоскостопия в детском возрасте, так как у детей эта патология встречается довольно часто — от 15 до 23% 🏠

Причины развития плоскостопия

🏠 Основная причина — слабость мышц и связочного аппарата стопы. Также к развитию заболевания может привести ношение неудобной обуви: тесной, с узким носом, высоким каблуком или слишком толстой подошвой. Всё это лишает стопу естественной гибкости и способствует деформации.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

❁ «Весёлые лапки»

ИП: сидя, пятки на полу. Поочерёдно тянуть носки на себя, напрягая мышцы стопы.

❁ «Лягушка»

ИП: сидя. Выполнять перекаты с пятки на носок, подтягивая пятки вверх. Движения медленные, обеими стопами одновременно.

❁ Ходьба на носках

Выполнять 1–2 минуты, спина прямая.

❁ Ходьба на пятках

Спина прямая, шаги короткие.

❁ Ходьба на внешней стороне стопы

Стопы ставить на ребро, колени не сгибать.

❁ Ходьба в полуприседе

Колени слегка согнуты, спина ровная.

❁ Ходьба по ребристой доске

Укрепляет мышцы и тренирует баланс.

❁ Круговые движения стопами

ИП: сидя, ноги вытянуты. Выполнять круговые движения стопами внутрь и наружу.

Профилактика плоскостопия — это комплекс мер, включающий правильный выбор обуви, контроль осанки и регулярное выполнение специальных упражнений. Особенно важно начинать профилактику с детства, чтобы избежать проблем со здоровьем в будущем.

☺ Забота о стопах — залог активной и здоровой жизни!

