

Ćwiczenia do wykonywania w domu przeciw stopie płaskiej i płasko – koślawej.

PŁASKOSTOPIE - zniekształcenie stopy polegające na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień, w wyniku czego staje się ona płaska. Stopa o prawidłowej budowie nie dotyka podłoża całą powierzchnią. Jej kości układają się w łuk. Przy płaskostopiu prawie cała stopa przylega do podłoża. Kości w takiej stopie ułożone są w linii prostej. Stopa zbudowana prawidłowo wspiera się o podłoże trzema punktami:

- piętą
- głową pierwszej kości śródstopia
- głową piątej kości śródstopia.

Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje płaskostopia:

- płaskostopie podłużne będące wynikiem obniżenia łuku przyśrodkowego (dynamicznego) stopy
- płaskostopie poprzeczne będące skutkiem obniżenia łuku poprzecznego przedniego stopy

Przyczyną tego rodzaju wady może być np. nadmierne, długotrwałe obciążenie stóp przy jednoczesnym osłabieniu mięśni i więzadeł, noszenie niewłaściwego obuwia lub nadwaga. Płaskostopie może być wrodzone lub porażenne. Płaskostopie prowadzi do powstawania przewlekłych stanów zapalnych torebek i więzadeł stawowych stopy, jej obrzęku i bolesności utrudniających, niekiedy nawet uniemożliwiających, stanie i chodzenie.

typ stóp wg Bochenka :

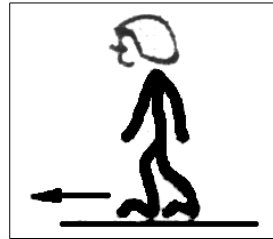


I – stopa wydrążona, II – stopa prawidłowa, III – stopa spłaszczona, IV – stopa płaska

Marsz na palcach.

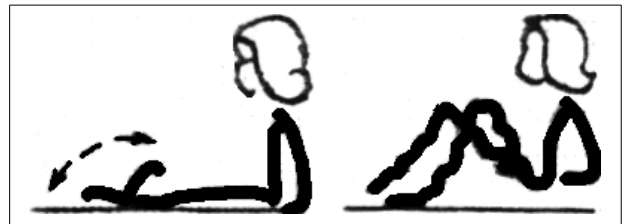
Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp,
palce zgięte podeszwowo, paluch dotyka podłogi.

Ćwiczenia mięśni i sklepienia stóp



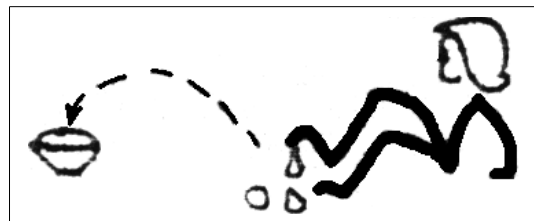
Siad prosty

Naprzemienne zginanie i prostowanie stóp
w stawach skokowych
z równoczesnym zginaniem palców.



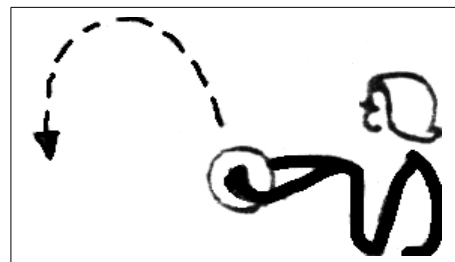
Siad na podłodze

Palcami stóp chwyć woreczków
i ich rzut do koszyka lub koła.



Siad na podłodze

Chwyć piłki podeszwami stóp
(wszystkie palce stóp na piłce)
i wyrzut piłki.



Siad na krześle lub taborecie.

Zwijanie palcami stóp kocyka
lub ręcznika (dla utrudnienia
można na kocyku postawić ciężarek).



Siad na podłodze
Ręce podparte z tyłu
Zdejmowanie luźnej skarpety
Stopy ćwiczą na zmianę



Siad na krześle lub taborecie
(plecy oparte wtedy o ścianę)
pomiędzy palcami ołówek
Pisanie na kartce papieru (kółka, trójkąty itp.)



Leżenie tyłem (na plecach).
Toczenie palcami stóp piłki po ścianie w górę i w dół

W pozycji stojąc.
Chwył woreczka palcami stopy i rzut do określonego celu np. pudełka

W pozycji stojąc.
Chwył woreczka palcami stopy i podawanie woreczka do ręki.