

Упражнения для стоп (лечение и профилактика плоскостопия)

Упражнение 1

Сидя на стуле, катать стопами
"мячик-ежик"



Упражнение 2

Сидя на стуле, катать стопами
деревянную палку;
А) всей плоскостью стопы, оказывая
давление на палку с максимальной
амплитудой движений от пальцев до
пятки и обратно;
Б) Наружным сводом стопы;
В) Внутренним сводом стопы.

A (a) | A (б)



Продление упражнения 2

A (в)



Б | В



Упражнение 3

Ходьба на пятках. Осуществлять мягкую постановку стоп, избегая ударов стопы о пол



Упражнение 4

Подъем по наклонной плоскости, ставя стопы всей поверхностью на опору и затем поднимаясь на носки за счет силы пальцев. При выполнении упражнения колени не сгибать

а | **б**



Упражнение 5

“Походка пингвина”



Спуск по наклонной плоскости. Осуществляется на всей поверхности стопы с переносом веса тела то на одну, то на другую ногу.



а | **б**

Упражнение 6

“Косолапый мишка”

Ходьба на наружной стороне стоп.



а | **б**

Упражнение 7

Стоя руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке. Сменять положение ног.



Упражнение 8

“Ходьба по колючкам”

Ходить с поджатыми пальцами, голову не опускать.



Упражнение 9

Ходьба на ногах.



Упражнение 10

Мягко попрыгать на носках.
Запрыгнуть на лавку или на
ступеньку лестницы, мягко
спрыгнуть.



а
б

Упражнение 11

Ходьба по дорожке с поперечными палочками.



Упражнение 12

«Брэйк-данс»

Ходьба с перекатами с пятки на носок по массажному коврику.



a
б

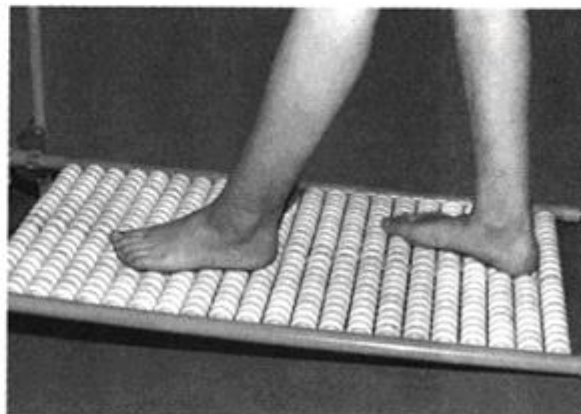
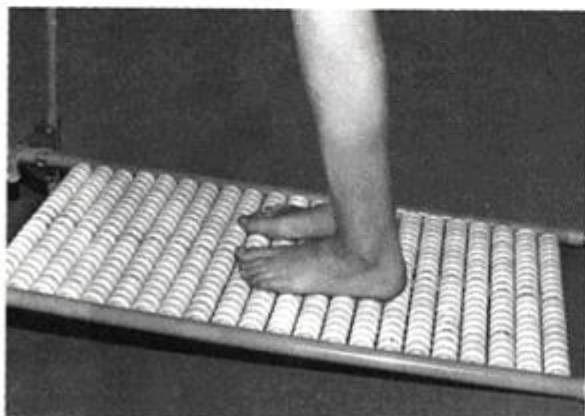


Упражнение 13

«Ход лыжника»

На роликовой доске выполнять скользящие движения.

а | *б*



Упражнение 14

Выполнять в положении сидя на стуле. Пятка правой ноги находится на носке левой стопы. Пяткой оказывать сопротивление подъему стопы. Менять ноги.



Упражнение 15

Выполнять в положении сидя на стуле, колени сомкнуты, стопы разведены. Поднимать наружные края стоп, постепенно сближать их, увеличивая время напряжения мышц.



Упражнение 16

Выполнять в положении сидя на стуле, колени разведены, стопы сомкнуты. Поднимать внутренние края стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками.

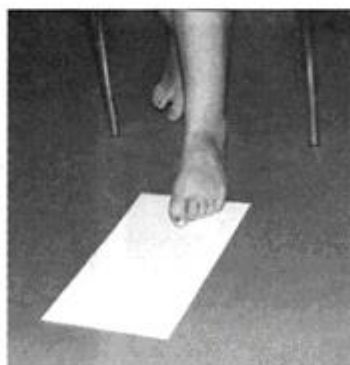


Упражнение 17

«Прожорливая гусеница»

Сидя на стуле, сгибая пальцы, перемещать лист бумаги под стопу.

а | б | в | г



Упражнение 18

«Сытая гусеница»

Сидя на стуле, разгибая пальцы, перемещать лист бумаги из-под стопы.

а | б | в



Упражнение 19

Учимся «писать ногой», зажав карандаш между первым и вторым пальцами, попеременно одной и другой ногой.



Упражнение 20

«Черепаший ход»

Продвигаться вперед и назад, поочередно сгибая и разгибая пальцы ног.

а | **б**



**Автор методики: врач травматолог-ортопед-протезист,
Член Российской Гильдии протезистов-ортопедов
ГРИШИН ТИМУР ВЛАДИМИРОВИЧ**