

Плоскостопие

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.

Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на поворнутых внутрь стопах, на наружных краях стоп).

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

