

Как избавиться от плоскостопия: комплекс упражнений из положения, лежа, сидя, стоя.

Все приведенные ниже комплексы показывают максимальную эффективность на начальных стадиях заболевания. Выполняя эти упражнения при плоскостопии 1 или 2 степени, взрослые могут рассчитывать на хорошие результаты уже через несколько месяцев. У детей, как правило, эффект от занятий проявляется еще быстрее, но только при условии регулярного выполнения ЛФК.

Необходимо удобно сесть на коврик, выпрямить спину (при необходимости сесть возле стены или другой опоры) и начать выполнять следующие действия:

1. Вытянуть вперед ноги и не спеша сначала сгибать, потом разгибать пальцы.
2. Развести ноги, а потом свести их, соединив стопы. Упражнение повторяют несколько раз.
3. Согнуть обе ноги, стопы оставить на полу. Развести пятки, потом свести их, при этом носки остаются на полу.
4. Потянуть носки к себе, оттянуть их от себя. Повторить упражнение 5–10 раз;
5. Вытянуть ноги. Захватить мяч стопами и приподнять его. Затем необходимо попытаться подбросить и поймать мяч ногами.
6. Согнуть в коленях ноги и прокатить мяч под стопой от носка к пятке и обратно. Повторить с другой ногой.

Следующий цикл действий для лечения плоскостопия у взрослых проводится на стуле. Не стоит брать для упражнения офисный, компьютерный стул на колесиках: положение на стуле должно быть максимально комфортным и устойчивым. Высота стула должна быть такой, чтобы ноги были согнуты под прямым углом (допускаются незначительные отклонения), а стопы при этом полностью стояли на полу.

Итак:

1. Нужно начать цикл со сгибания и разгибания пальцев ног.
2. Потянуть носки на себя, затем оттянуть их от себя до появления ощущения небольшого напряжения. Упражнение повторяют от 5 до 10 раз.
3. Пальцами ног начертить круги сначала в одну сторону, потом в другую. Повторить 5–10 раз.
4. Нужно опереться носками в коврик, при этом разводить и сводить пятки вместе
5. Отрывать от коврика сначала пятки, потом носки. При желании можно немного усложнить упражнение: отрывать от коврика пятку одной ноги и носок другой одновременно, потом менять положение. Повторить 10–15 раз.
6. Поднять левую ногу как можно выше, опустить. Теперь правую. Повторить упражнение 5–10 раз на каждую ногу.
7. Покатать стопами мяч или ручку. Постараться поднять с пола этот предмет. В положении лежа упражнений немного, но они весьма полезны. Для

выполнения этого цикла понадобится фитнес-коврик, который позволит чувствовать себя во время гимнастики максимально комфортно. Первое упражнение выглядит так: нужно потянуть на себя носки, поворачивая внутрь стопы, затем вернуть стопы в исходное положение. Повторить 5–10 раз. Еще одно эффективное упражнение выполняется так: нужно приподнять ноги, затем согнуть одну ногу и провести ее стопой по икроножной мышце и внутренней стороне бедра другой ноги. Повторить по 3–5 раз на каждую ногу.

Наконец, завершающий цикл упражнений выполняется стоя:

1. Нужно приподняться на носки и потянуться вверх всем туловищем. Почувствовав растяжение в позвоночнике, можно поднять вверх руки и тянуться кончиками пальцев к потолку.
2. Встать на наружную сторону стопы и зафиксировать тело на 20–30 секунд.
3. Приседания — отличный способ укрепить связочно-мышечный аппарат. Присесть нужно как можно ниже, не отрывая стопы от пола.
4. Встать прямо и поворачивать одну, потом вторую стопу сначала вправо, затем влево.

Комплекс упражнений для лечения плоскостопия необходимо делать ежедневно. Занятие отнимет всего 20 минут, можно разбить его на два занятия, каждое — по 10 минут.

Кроме специальных физических упражнений при плоскостопии, лечение этого заболевания подразумевает назначение физиопроцедур, массажа. Хороший эффект оказывает ударно-волновая терапия.



