



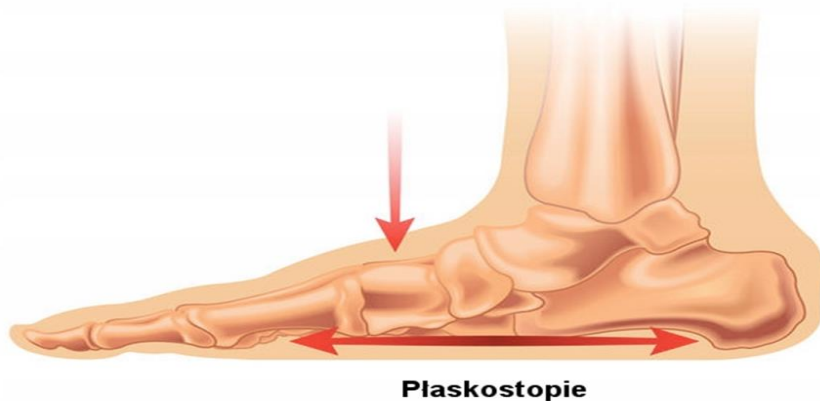
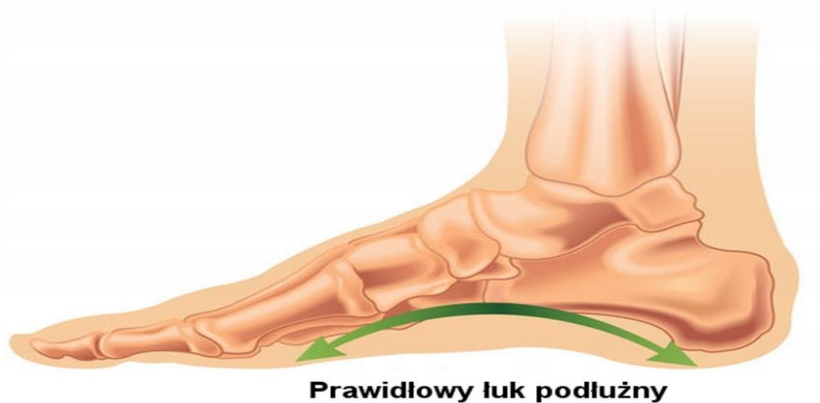
Płaskostopie

PŁASKOSTOPIE OPIS WADY I SCHEMAT POSTĘPOWANIA



Stopa normalna

Płaskostopie jest wadą kończyn dolnych, charakteryzującą się obniżaniem łuków wysklepiających stopę. **Podstawową przyczyną występowania płaskostopia jest niewydolność mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie łuków stopy.** Ich obniżenie prowadzi do płaskostopia.



JAK ROZPOZNAĆ PŁASKOSTOPIE?



Odbicie
normalnej stopy



Odbicie
stopy z płaskostopiem

Rozróżniamy:



stopy płaskie podłużnie z koślawością kości piętowej lub bez koślawości,

stopy płaskie poprzecznie z koślawością lub bez koślawości palucha,

stopy płasko-koślawe ze zniesieniem obu łuków.

SPRAWDŹ, CZY SKLEPIENIE PODŁUŻNE STOPY TWOJEGO DZIECKA ROZWIJA SIĘ PRAWIDŁOWO



Stopa prawidłowa



Stopa wydrążona



Stopa płaska

W postępowaniu korekcyjnym należy:

1. Uświadomić dziecku i rodzicom istnienie wady i związanych z tym zagrożeniem.
2. Zapewnić optymalne warunki środowiskowe – chodzi tu głównie o dobór odpowiedniego obuwia i nie przeciążanie stóp nadmiernym wysiłkiem.
3. Rozciągać mięśnie przykurczone.
4. Wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie łuków i decydujące o wydolności stopy.
5. Wyrobić nawy prawidłowego stawiania stóp w chodzie, biegu, oraz prawidłowego ich trzymywania w czasie stania i siedzeniu.



Płaskostopie prowadzi do powstawania przewlekłych stanów zapalnych torebek i więzadeł stawowych stopy, jej obrzęku i bolesności utrudniających, niekiedy nawet uniemożliwiających, stanie i chodzenie. Wynikiem płaskostopia poprzecznego często jest paluch koślawy.



Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

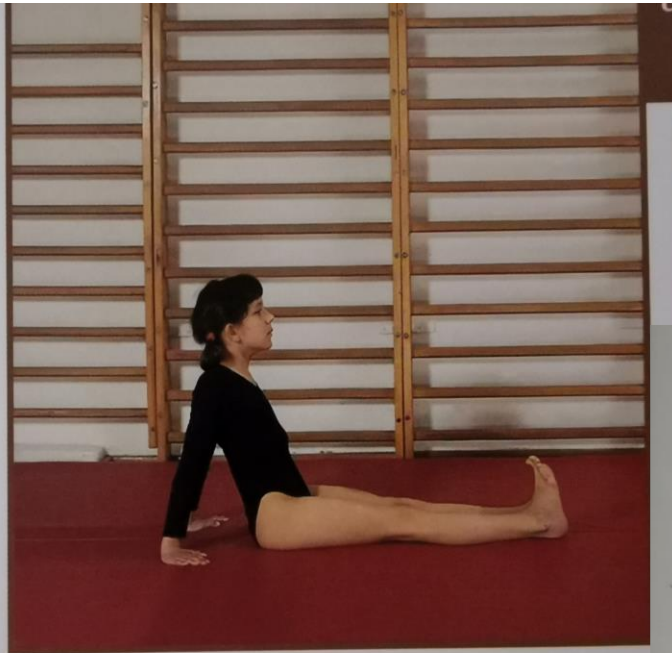
Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.

Oddziaływanie:

– rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



Pozycja wyjściowa:

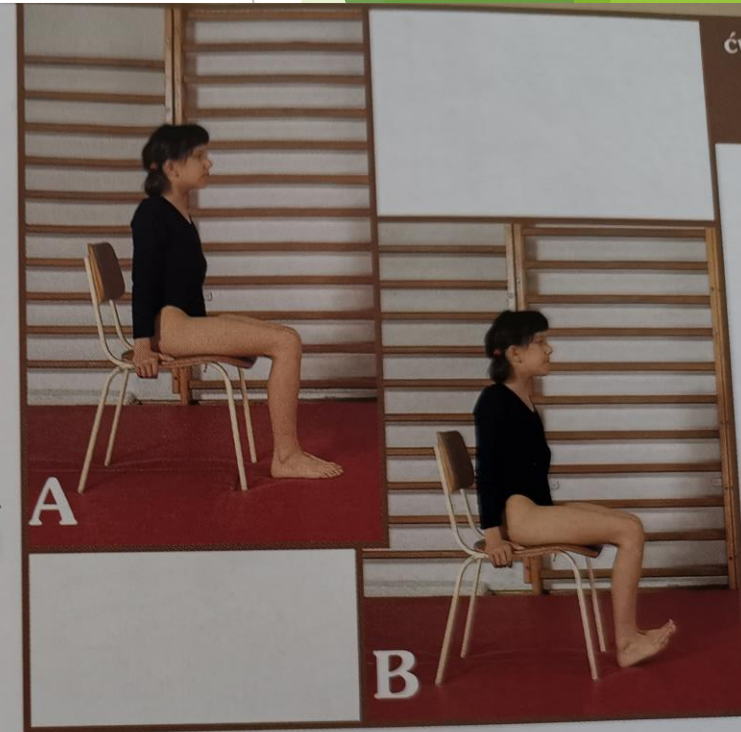
Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze.

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp bez odrywania pięt od podłogi.

Oddziaływanie:

– rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę.

Ruch:

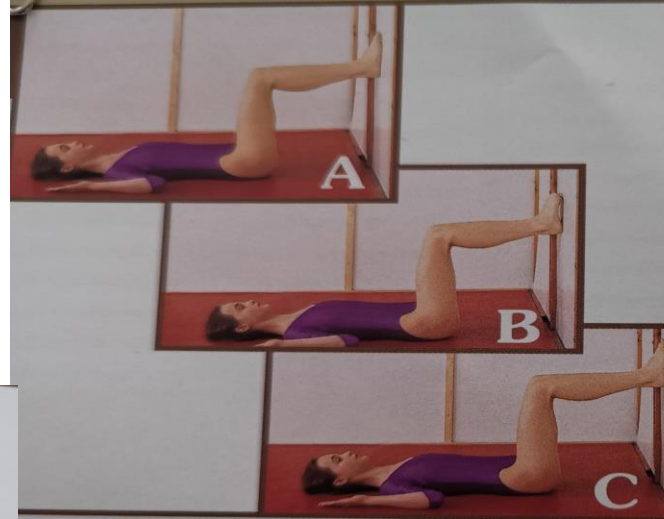
Zataczanie woreczkami kółek po podłodze

Oddziaływanie:

– wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty powinny być uniesione nad podłogą.



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90°. Stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę.

Ruch składa się z następujących faz:

1. Maksymalne podkurczenie palców stóp z przyciągnięciem pięt po ścianie w stronę palców (wytworzenie „tunelu” pod stopami).
2. Wyprost palców bez przesuwania pięt.

Oddziaływanie:

– wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty nie powinny być odrywane od ściany.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.

Ruch:

Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy.

Oddziaływanie:

– wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
– wzmacnianie mięśni brzucha.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży piłka. Paluchy stóp przyciśnięte z boku do piłki.

Ruch:

Uniesienie nóg z piłką nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży złożona na pół szarfa.

Pięta jednej stopy stoi na końcu szarfy.

Ruch:

Zwijanie szarfy pod stopę ruchami zginania palców, bez odrywania pięty od podłogi.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

Ćwiczenie można wykonać równocześnie dwoma stopami – każda stopa zwija swoją szarfę.

Pozycja wyjściowa:
Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży obręcz, a w niej woreczki.

Ruch:
Chwyatanie woreczków palcami stóp i przenoszenie ich poza obręcz.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk. Stopy stoją na krawędzi kocyka. Po przeciwnej stronie kocyka leży piłka ciężka.

Ruch:

Zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców, bez odrywania pięt od kocyka („kokarda”).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w obciążeniu



Pozycja wyjściowa:
Stanie. Na podłodze leżą rozrzucone koraliki.

Ruch:
Zbieranie koralików palcami stóp i podawanie ich do rąk.

Oddziaływanie:
– wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

1. Koraliki powinno się zbierać raz prawą, raz lewą nogą.
2. Wielkość koralików (lub innych drobnych przedmiotów) musi umożliwiać chwycenie ich palcami stóp.



Pozycja wyjściowa:
Stanie. Na podłodze przed stopami leży laska. Palce stóp zawinięte na lasce.

Ruch:
Przesuwanie się w bok krokiem dostawnym z przyciskaniem palców do lasce.

Oddziaływanie:
– wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



Pozycja wyjściowa:
Stanie. Na podłodze przed stopami leży obręcz. Palce stóp zawinięte na obręczy.

Ruch:
Przesuwanie się po obręczy krokiem dostawnym z przyciskaniem palców do obręczy.

Oddziaływanie:
– wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



Pozycja wyjściowa:
Stanie. Na podłodze narysowana linia.

Ruch:
Marsz z krzyżowaniem stóp.

Oddziaływanie:
– nauka poprawnego chodu.