

PŁASKOSTOPIE

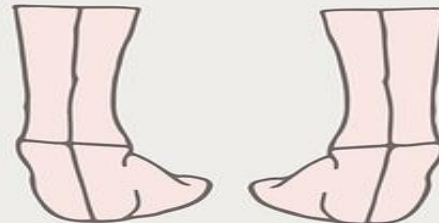
PIOTR TADAJEWSKI

Płaskostopie - jest wadą kończyn dolnych, charakteryzującą się obniżeniem łuków sklepiających stopę.

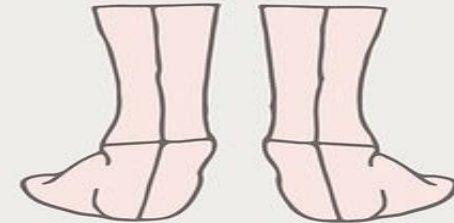
- *Prawidłowo zbudowana stopa dotyka podłoża trzema punktami:*
 - *piętą*
 - *głową pierwszej i głową piątej kości śródstopia*
- Najczęstszą postacią płaskostopia jest stopa płaska podłużnie charakteryzująca się:
 - obniżenie łuków podłużnych
 - koślawością kości piętowej
 - szybkim męczeniem się oraz bolesnością stóp i łydek



Normalna stopa



Wysoki łuk



Płaskostopie

Normalna stopa



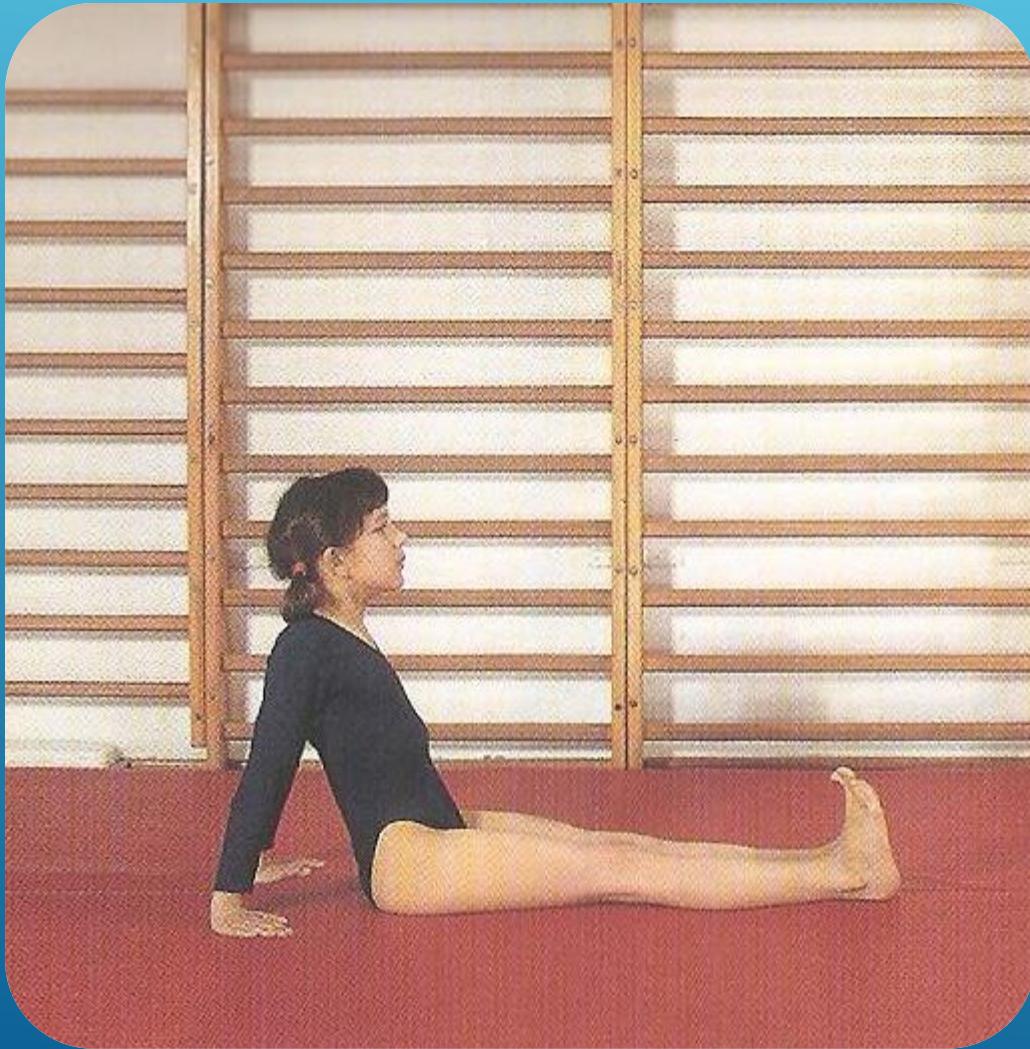
Wysoki łuk



Płaskostopie



Ćwiczenia korygujące wadę postawy - płaskostopie



Pozycja wyjściowa:

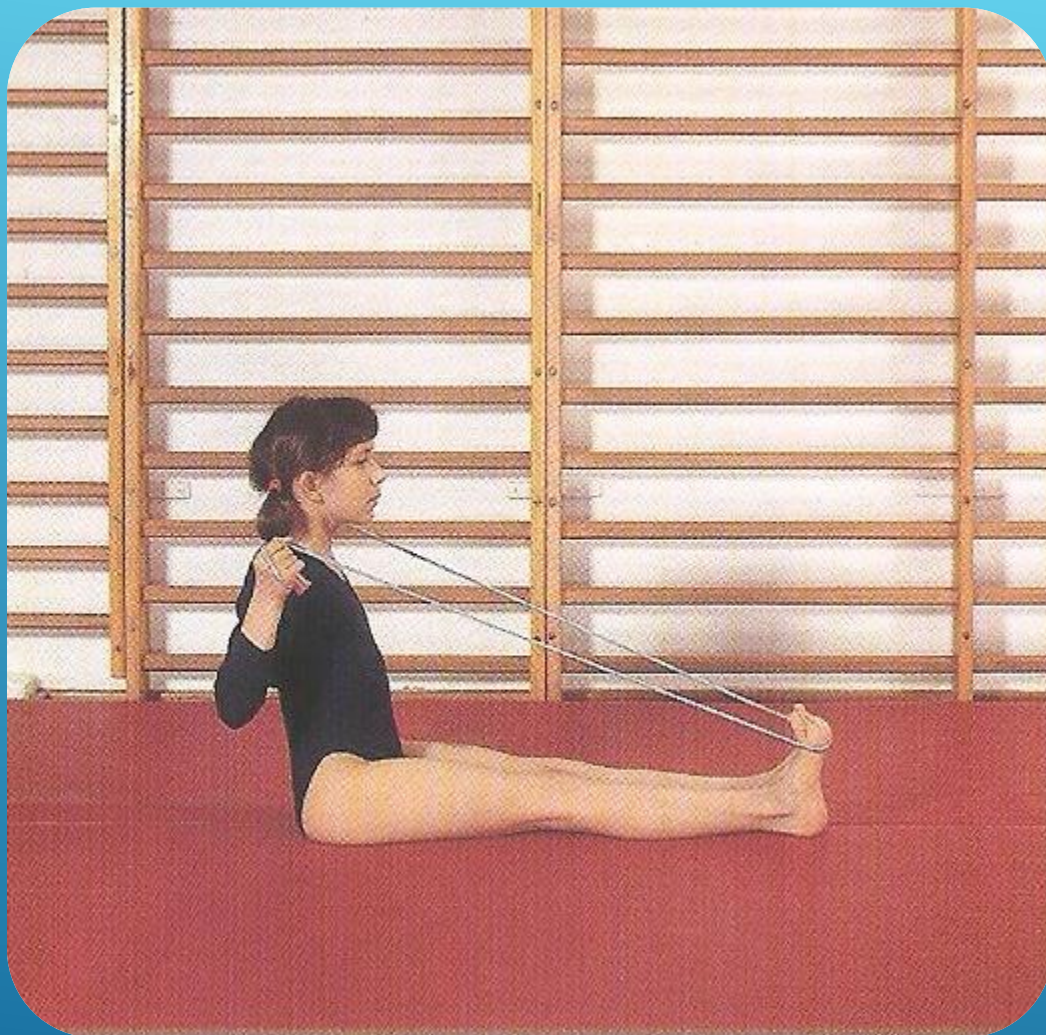
Siad prosty

Ruch:

Maksymalne zgięcie
grzbietowe stóp

Oddziaływanie:

Rozciąganie mięśni
trójgłowych łydek



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”. W dłoniach skakanka (lub podobne narzędzie) zaczepiona pod palcami stóp

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp wspomagane przyciąganiem skakanki do siebie

Oddziaływanie:

Rozciąganie mięśni trójgłowych łydek

Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, dłonie trzymają palce stóp

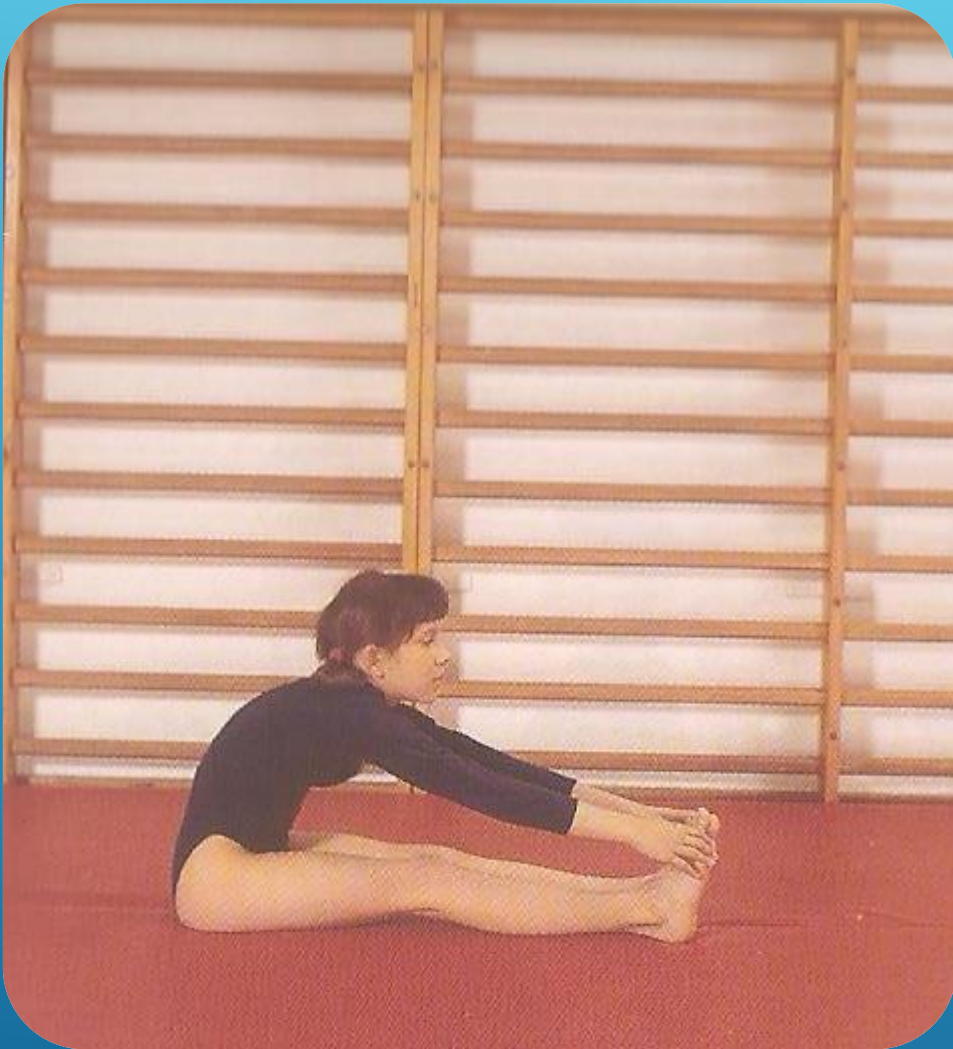
Ruch:

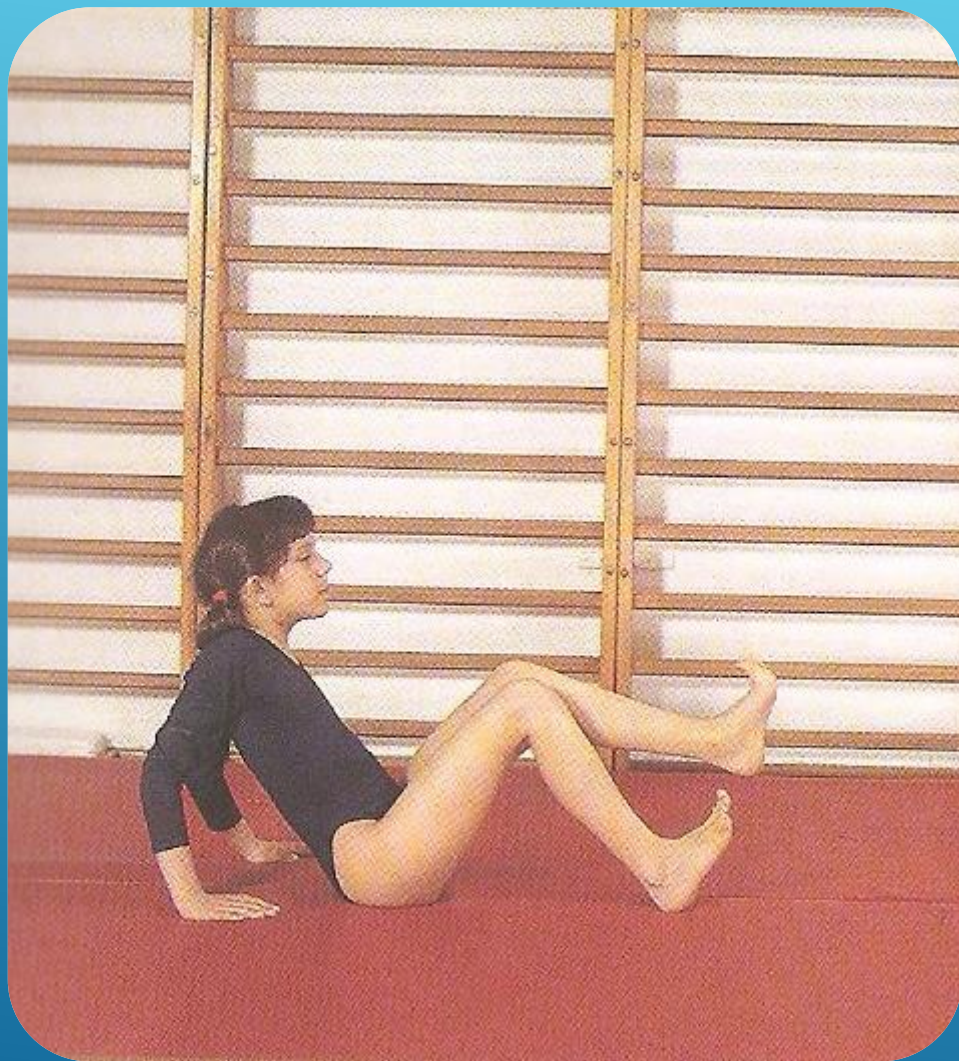
Wyprost nóg

Oddziaływanie:

Rozciąganie mięśni trójgłowych łydek

Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu i mięśni czworobocznych lędźwi





Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Stopy maksymalnie zgięte grzbietowo, pięty oparte na podłodze. Dłonie oparte na podłodze z tyłu

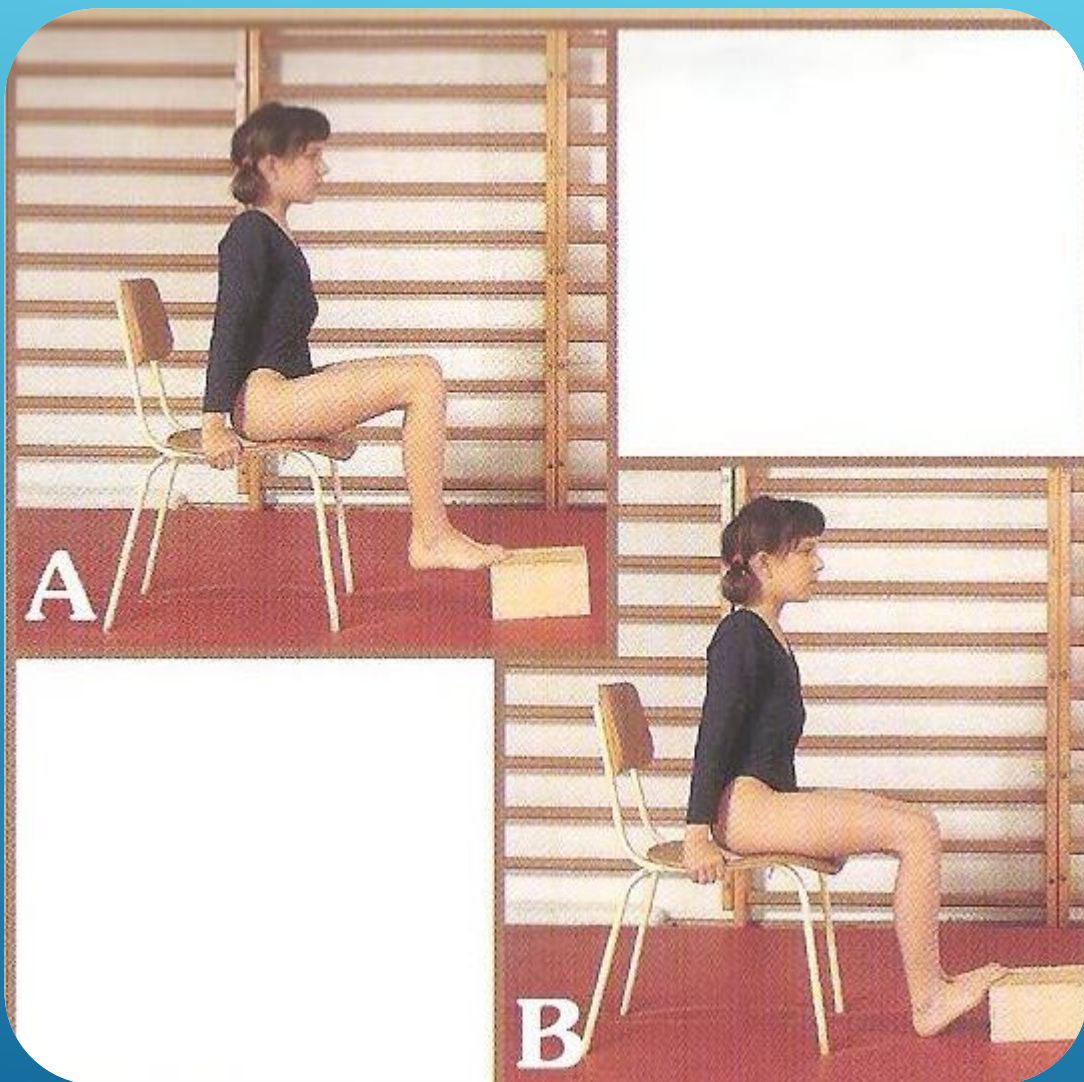
Ruch:

Uniesienie nóg nad podłogę i naprzemienne uderzanie piętami o podłogę

Oddziaływanie:

Rozciąganie mięśni trójgłowych łydek

Wzmacnianie mięśni brzucha



Postawa wyjściowa:

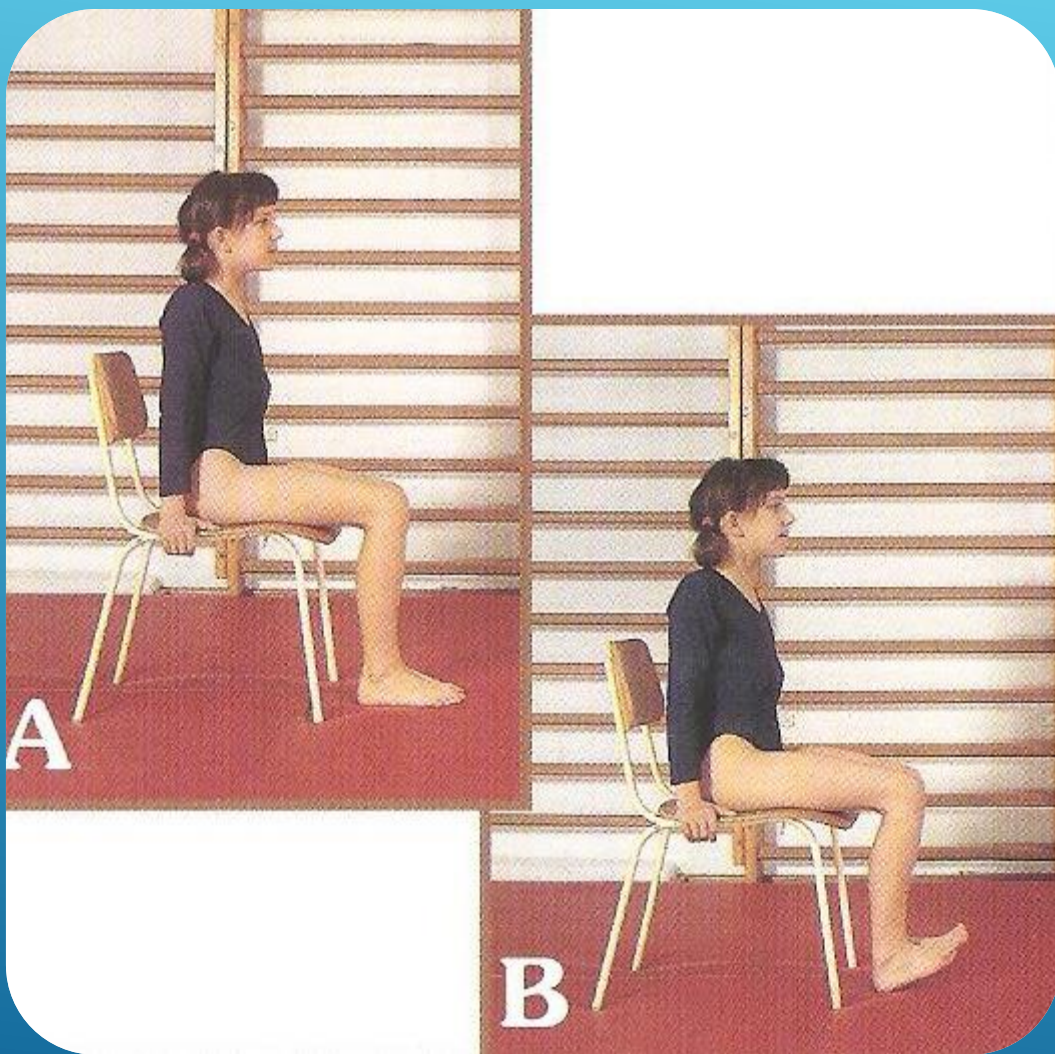
Siad na krześle. Palce stóp oparte na drewnianym klocku lub innym przedmiocie o wys. min. 10 cm

Ruch:

Opuszczanie pięt do zetknięcia ich z podłogą

Oddziaływanie:

Rozciąganie mięśni trójgłowych łydek



Pozycja wyjściowa:

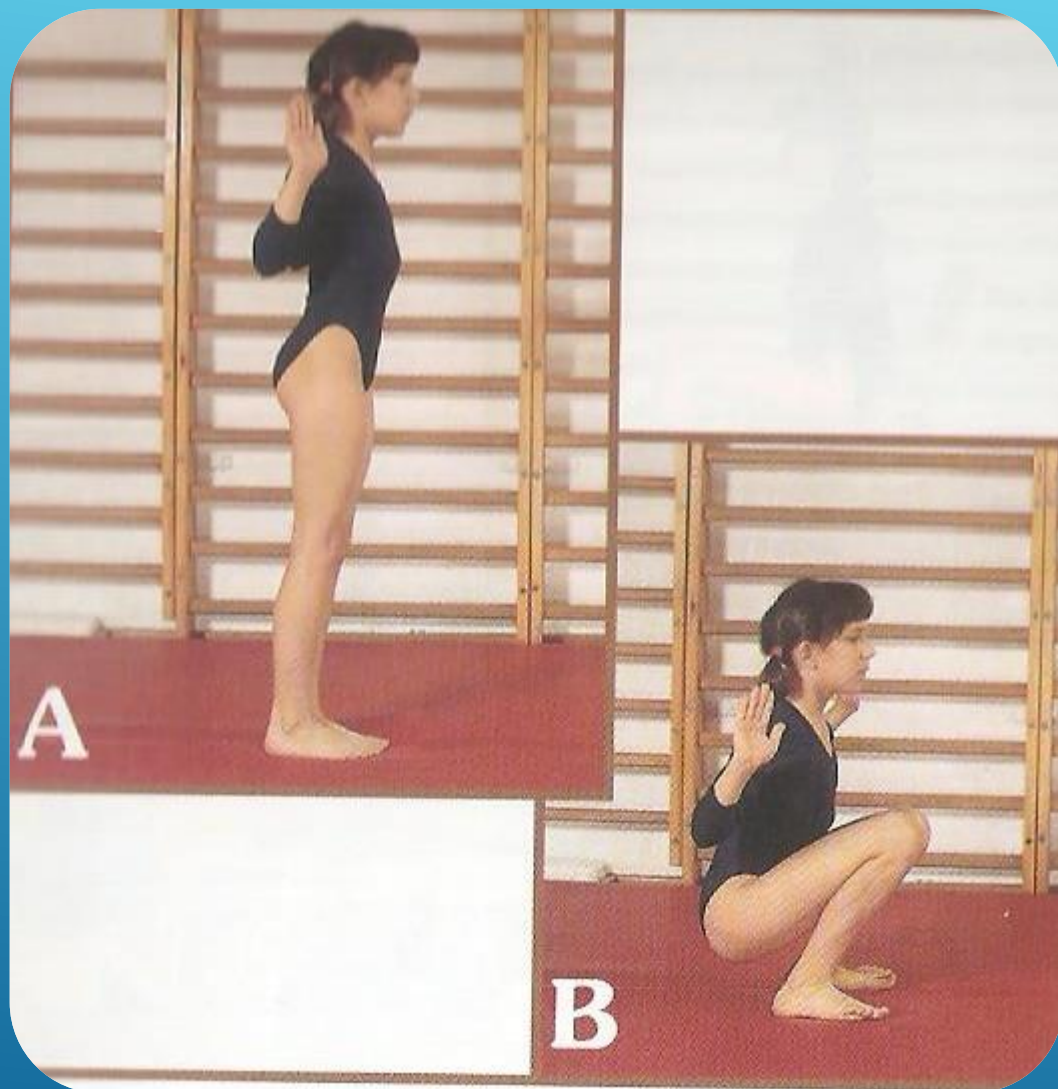
Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp bez odrywania pięt od podłogi

Oddziaływanie:

Rozciągnięcie mięśni trójgłowych łydek



Pozycja wyjściowa:

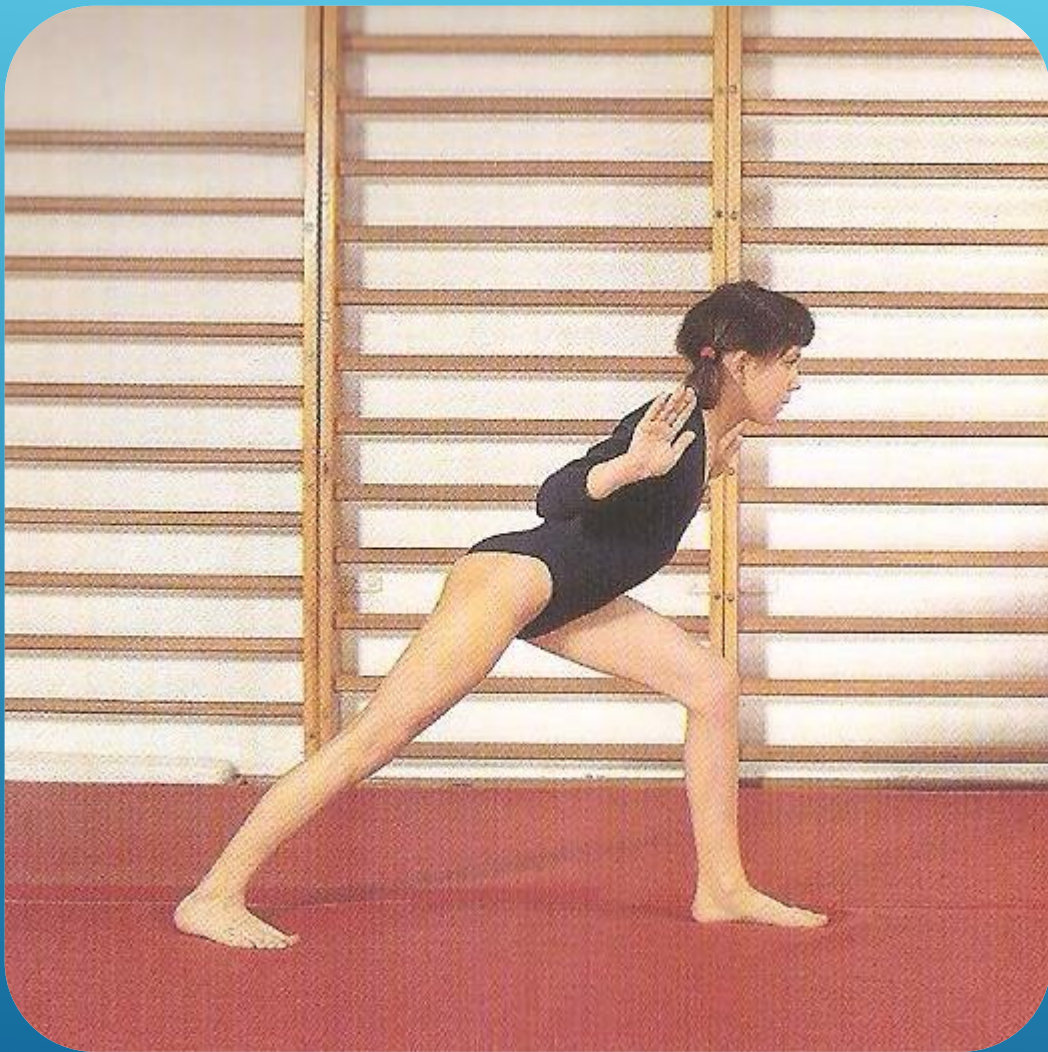
W staniu. Ręce w pozycji „skrzydełek”

Ruch:

Przysiad na całych stopach. Plecy proste. Stopy nie oderwane od podłogi.

Oddziaływanie:

Rozciąganie mięśni trójgłowych łydek



Pozycja wyjściowa:

Wypad. Tułów pochylony w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”

Ruch:

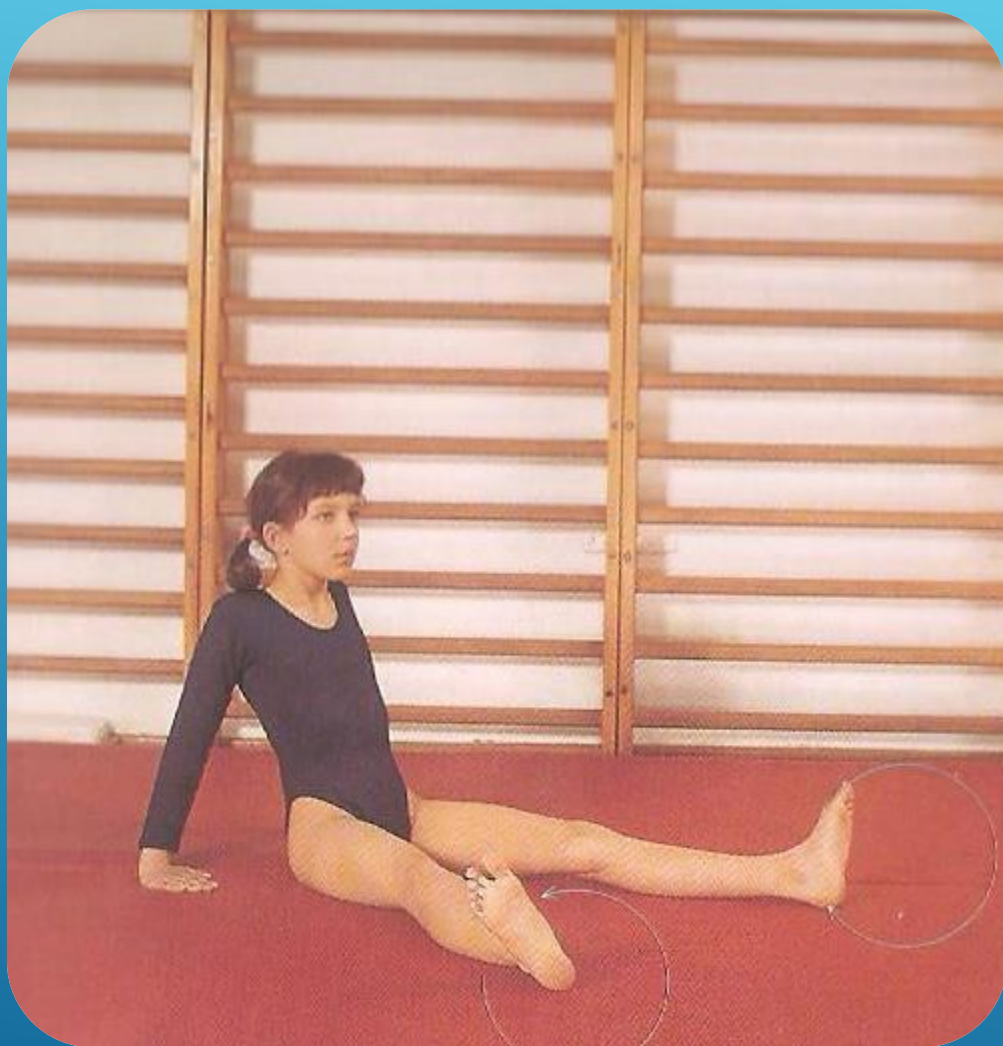
Spychanie pięty stopy zakroczonej do dotknięcia nią podłogi

Oddziaływanie:

Rozciągnięcie mięśni trójgłowych łydki nogi zakroczonej

Rozciąganie mięśni biodrowo lędźwiowego nogi zakroczonej

Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki



Pozycja wyjściowa:

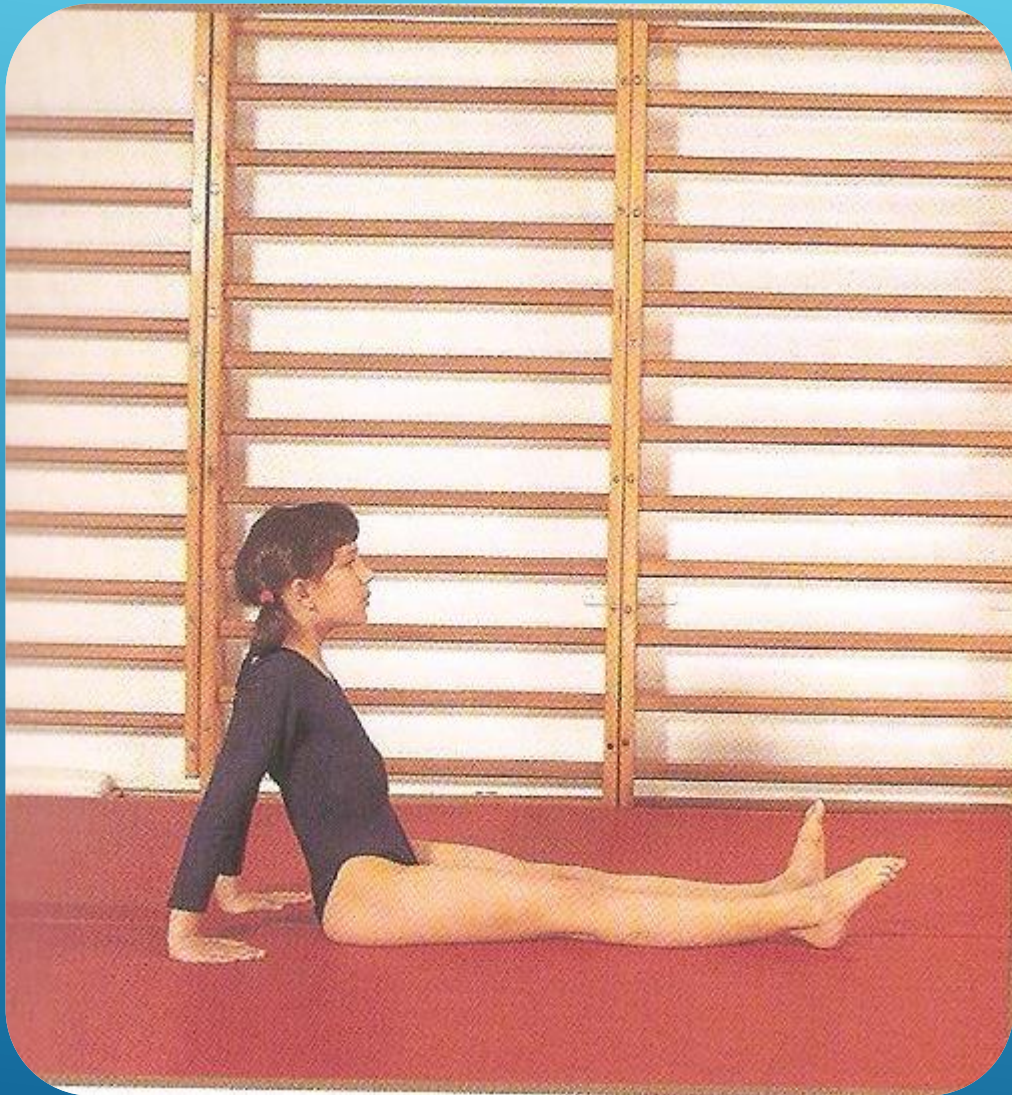
Siad prosty. Nogi w rozkroku. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Obszerne krążenia stóp

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy



Pozycja wyjściowa:

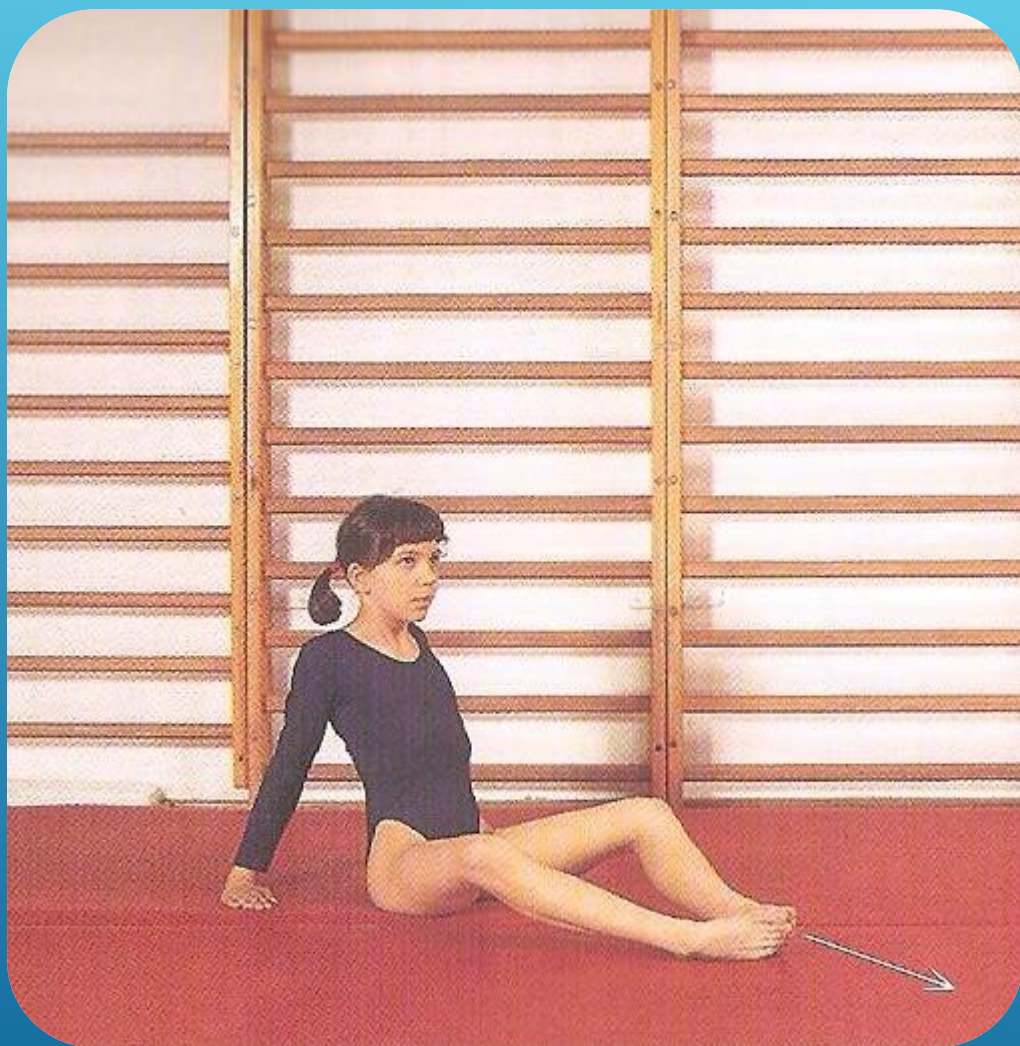
Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy



Pozycja wyjściowa:

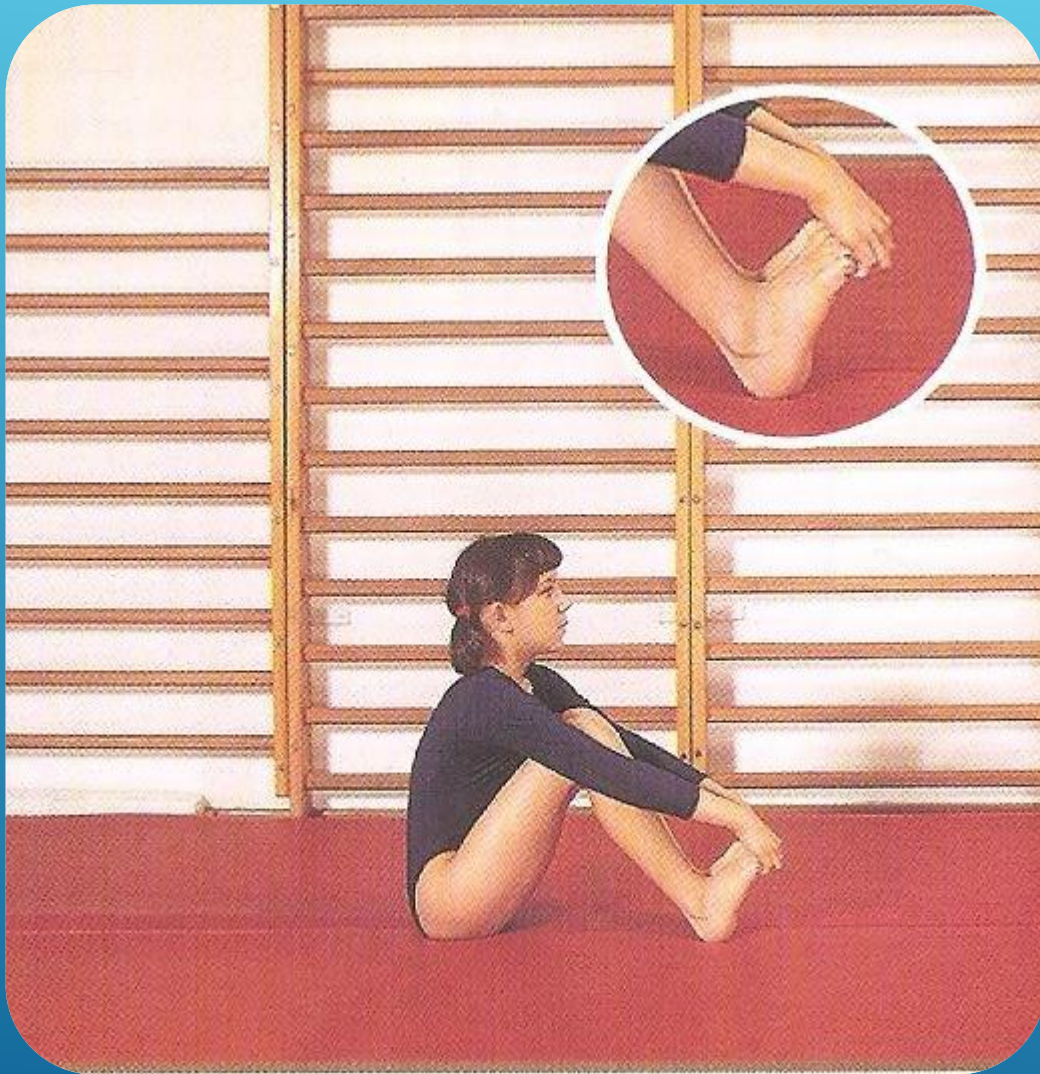
Siad ugięty. Podeszwy stóp
złączone

Ruch:

Wyprost nóg w stawach
kolanowych
z utrzymaniem złączonych
podeszwami stóp

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy



Pozycja wyjściowa:

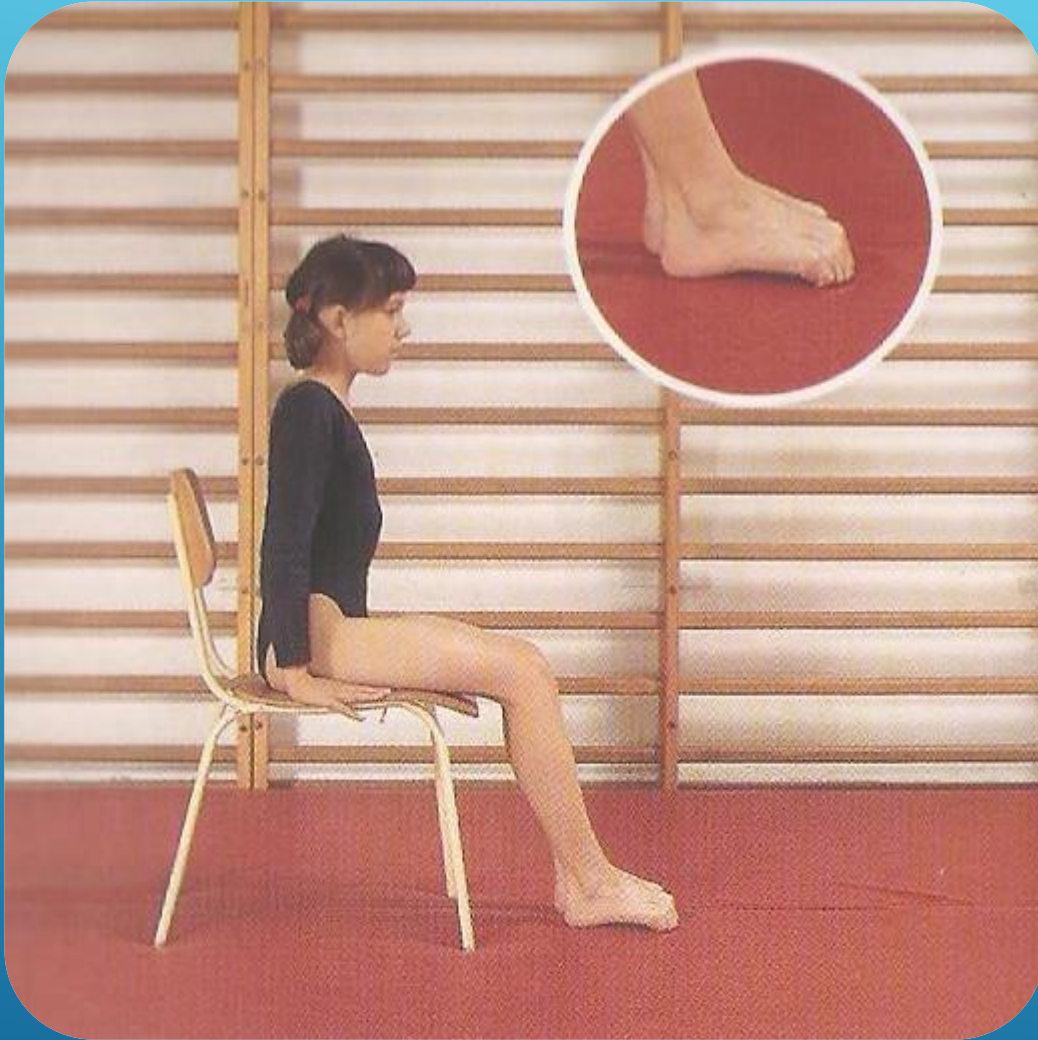
Siad ugięty. Dłonie trzymają podwinięte palce stóp

Ruch:

Dążenie do wyprostowania dłońmi palców stóp z jednoczesnym oporowaniem stopami

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle

Ruch:

Maksymalne podkurczanie palców stóp

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ręce
podparte za plecami.
Pod stopami wałek lub
małe piłki

Ruch:

Rolowanie stopami
w przód i tył

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy

Prawidłowa postawa

