

Zasady doboru ćwiczeń w przypadku występowania wad stóp

Celem ćwiczeń korekcyjnych jest wzmocnienie mięśni szczególnie osłabionych oraz usunięcie przykurczów. Główną zasadą postępowania korekcyjnego jest prawidłowe ustawienie stopy przy każdym ćwiczeniu. Przestrzeganie tej zasady przyczynia się do prawidłowego wzmocnienia mięśni oraz współdziałania poszczególnych grup mięśniowych przy wykonywaniu ćwiczeń. Podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń duże znaczenie stanowią pozycje odciażające, które ułatwiają utrzymać skorygowaną pozycję stopy. W początkowym okresie pełnią one również funkcje ćwiczeń wyrównawczych.

I kryterium podziału ćwiczeń jest dozowanie obciążenia ciężarem ciała. Wartość tego kryterium polega na:

- uwzględnieniu czynnika przyczynowego tj. przeciążenia,
- stworzeniu wymagań odpowiednich do aktualnej siły mięśni wysklepiających stopę
- zapewnieniu realnych możliwości utrzymania skorygowanej pozycji stopy Stopień obciążenia zależny jest od pozycji wyjściowych: leżenie przodem o nogach ugiętych
 - leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę
 - leżenie tyłem, stopy oparte na podłodze
- siad, stanie obunóż bez obciążenia i z obciążeniem przyborem
- stanie jednonóż, marsz, podskoki, zeskoki, skoki.

II kryterium doboru ćwiczeń jest kryterium anatomiczne; dotyczy rodzajów ruchów charakterystycznych dla danych mięśni utrzymujących sklepienie stopy

III kryterium doboru ćwiczeń jest podział na ćwiczenia analityczne i syntetyczne.

Ćwiczenia analityczne charakteryzują się wykonywaniem pracy pojedynczych mięśni lub grup mięśniowych. Natomiast ćwiczenia syntetyczne dotyczą pracy całej stopy (marsz, bieg, skoki)

Opanowanie nawyków poprawnego ustawiania i obciążania stóp we wszystkich sytuacjach, a przede wszystkim w chodzie, to końcowy efekt ćwiczeń.

Ćwiczenia kształtujące stopy prowadzimy łącznie z ćwiczeniami ogólnie kształtującymi cały organizm- przy przestrzeganiu prawidłowym ustawieniu i obciążeniu stóp

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA

Przy stopach płaskich zaleca się:

- Kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem soli
- Pływanie
- Chodzenie po nierównym i urozmaiconym terenie
- Prawidłowe obuwie
- Higiena nóg

Przeciwwskazane są:

- długotrwałe stanie, marsz z dużym obciążeniem
- dźwiganie ciężarów
- skoki i zeskoki na twarde podłoże
- siad klęczny z podudziami rozsuniętymi na zewnątrz
- piłka nożna
- jazda na nartach techniką oporową