

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

*Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»*

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний, проявляющееся в деформации стопы за счет понижения ее свода. Здоровая стопа имеет две кривизны: продольную и поперечную. Если обратить внимание на обувь, которую мы носим, то можно сделать определенные выводы.

При нормальном положении каблук изнашивается равномерно сзади, чуть больше с наружной стороны. При плоскостопии износ каблука, в основном, виден по внутреннему краю, если при этом внутренняя

часть обуви «заламывается» кнаружи, то это говорит о плосковальгусных стопах. При косолапии сильно снашивается каблук по наружному краю с «заламыванием» обуви во внутрь. Если вы все-таки сомневаетесь, то можно проверить выраженность сводов по отпечаткам стоп.

Для получения качественных отпечатков можно использовать любой крем или краситель. Нанесенный на стопу он позволит оставить на листе бумаги след, который необходимо обвести, чтобы контуры не расплывались. При наличии светлой выемки, соответствующей внутреннему рессорному своду стопы, можно говорить об отсутствии плоскостопия, при сплошном отпечатке – о наличии плоскостопия.



Нормальная стопа



Плоская стопа

В качестве предварительной диагностики можно использовать и различную длину пальцев ног, которая имеет определенное значение для качественного поддержания сводов.

Тип стопы, при котором самым длинным является большой палец, имеет наибольшую вероятность возникновения поперечного плоскостопия, поскольку изменяется опорная точка первой плюсневой кости. Тип стопы, при котором наиболее длинным является второй палец, - продольного плоскостопия, поскольку основную перегрузку испытывает пяточная кость.

Промежуточный тип стопы, при котором первый и второй пальцы равны по длине, устойчив к заболеванию.



Плоскостопие – достаточно серьезное заболевание, нарушающее функции всего опорно-двигательного аппарата, снижающее переносимость физических нагрузок, а значит и работоспособность. Поэтому при малейших его признаках необходимо обратиться к врачу-ортопеду или хирургу-травматологу. На начальных стадиях, как правило, удастся остановить развитие заболевания с помощью подбора индивидуальных стелек и различных вкладышей для пальцев: подушечки, угольники и др. с обязательным укреплением подошвенных мышц, связок голеностопного сустава средствами лечебной физической культуры.

Предлагаемые комплексы упражнений в исходных положениях «стоя» и «сидя» можно использовать как для профилактики, так и для лечения плоскостопия.

Если в вашем режиме дня предусмотрены регулярные физкультурные занятия, в целях профилактики из каждого приведенного, ниже, комплекса упражнений, выберите по 3-4 упражнения, которые рекомендуется включить в разминку. Если таковых занятий нет, то эти упражнения можно выполнять с утра, пока мышцы ног «отдохнув-



шие», 2-3 раза в неделю с повтором каждого упражнения по 15-20 раз. Для лечения плоскостопия необходимо выполнять весь комплекс упражнений не менее 3-4 раз в неделю. Во избежание привыкания к одной и той же нагрузке, чередуйте исходные положения: одно занятие – «сидя», другое – «стоя». Каждое упражнение необходимо повторять от 15 до 50 раз при временном режиме от 30 секунд до 3 минут в зависимости от тренированности и поставленных задачах.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

(исходное положение «сидя»)

1. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

Поднять поочередно пятки и опустить.

Поднять одновременно пятки и опустить.

Темп средний. Дыхание свободное.

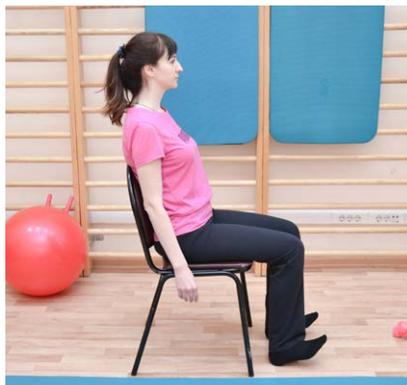


2. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни.

Руки опущены.

Поднять одновременно носки и опустить.

Темп средний. Дыхание свободное.



3. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни. Руки опущены.

Опереться одновременно на наружные край стоп со статической задержкой. 5 секунд.

Темп медленный. Дыхание свободное.



4. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

Поднять поочередно и опустить большой палец ноги.

Поднять одновременно большие пальцы ног и опустить со статической задержкой в крайнем верхнем положении. 5 секунд.

Темп медленный. Дыхание свободное.



5. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

Поднять пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

Смена положения ног.

Темп средний. Дыхание свободное.



6. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны на ширине плеч, руки опущены.

Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 сантиметров.

Прокатываем палку стопами от носков до пяток и обратно, стараясь прижать подошвой палку плотно к полу.

Темп медленный. Дыхание свободное.



7. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы вместе, руки опущены.

Под стопами любая палка или скалка 5-6 сантиметров.

Развести стопы максимально в стороны и свести к середине палки, стараясь не отрывать их от палки и оказывая на нее силовое давление.

Темп средний. Дыхание свободное.



8. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

Поднять пальцы, и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед («червячок»), на 6-8 счетов, затем, настолько же счетов вернуться назад, не разжимая пальцев.

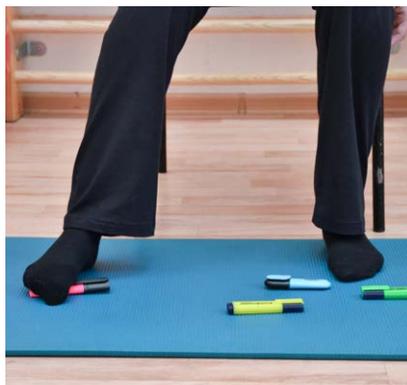
Темп средний. Дыхание свободное.



9. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы в произвольном положении, руки отпущены.

Захватывать пальцами стоп маленькие предметы и перекладывать их вперед, назад, вправо, влево.

Темп средний. Дыхание свободное.



10. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы в произвольном положении, руки опущены.

Под стопами мяч диаметром 20-30 сантиметров.

Прокатывать мяч от носков до пяток и обратно, стараясь, чтобы стопы плотно прижимались с усилием к мячу.

Темп средний. Дыхание свободное.

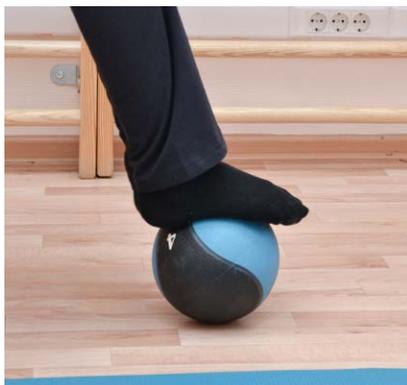


11. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, одна нога в опоре на мяче диаметром 20-30 сантиметров, руки опущены.

Катать мяч круговыми движениями наружу, стараясь, чтобы наружный свод стопы плотно прилегал к мячу.

То же другой ногой.

Темп средний. Дыхание свободное.



12. Ноги согнуты в коленях, мяч диаметром 20-30 сантиметров зажат внутренними сводами стоп, руки опущены.

Поднять одну стопу вверх, другую опустить вниз, перекатывая мяч.

Темп средний. Дыхание свободное.



13. Ноги выпрямлены, мяч диаметром 20-30 сантиметров зажат внутренними сводами стоп, руки держатся за сиденье.

Перекадываем мяч на весу из стороны в сторону.

Темп средний. Дыхание свободное.



14. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки опущены.

Ходьба, сидя, с поджатыми пальцами. 30 секунд.

Ходьба, сидя, на наружном своде стоп. 30 секунд.

Ходьба, сидя, на полной стопе. 30 секунд.

Темп медленный. Дыхание свободное.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

(исходное положение «стоя»)

1. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки в произвольном положении.

Подняться и опуститься на носках со статической задержкой в верхнем положении. 5 секунд.



2. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки в произвольном положении.

Свести и развести носки, не сдвигая пяток.



3. Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Возможно выполнение упражнения «стоя» на месте.

Ходьба, поджав пальцы ног. 30 секунд.

Ходьба, поджав пальцы ног на наружном своде стопы. 30 секунд.

Ходьба на полной стопе. 30 секунд.

Возможно выполнение упражнения, стоя на месте.



4. Ноги на ширине ступни или вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Возможно выполнение упражнения, стоя на месте.

Ходьба на носках. 30 секунд.

Ходьба на носках с полусогнутыми коленями. 30 секунд.

Ходьба на носках с высоким подниманием коленей. 30 секунд.



5. Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.
Ходьба по наклонной поверхности (пятками к «вершине»).



6. Ноги вместе, руки в произвольном положении. Возможно выполнение упражнения стоя на месте.

Ходьба на наружных сводах стопы. 30 секунд.

Ходьба на внутренних сводах стопы. 30 секунд.



7. Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.
Подскоки на двух ногах.
Подскоки на одной ноге.
Подскоки на другой ноге.
Подскоки на двух ногах.
Стараться приземляться на носки, а не на полную стопу.



8. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены.
Глубоко присесть, руки вперед, вдох.
Встать, руки вдоль туловища, выдох.
Стараться не сдвигать стопы и не соединять колени.



9. Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, перед любой палкой или скалкой диаметром 5-6 сантиметров.

Встать на палку передней частью стопы и пальцами одной ноги перенести центр тяжести (положение плеч в наклоне перед стопой), и, не сгибая колено опорной ноги, опуститься на пол.

То же другой ногой.



10. Ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч.

Передняя часть стопы и пальцы обеих ног на палке диаметром 5-6 сантиметров.

Поднять пятки обеих ног как можно выше, стараясь с помощью рук сохранить равновесие, задержавшись в верхнем положении 5 секунд.



Закончить занятие можно пассивными упражнениями для стоп, позволяющими снять мышечное напряжение.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ С НОГ

1. Нога, согнутая в колене, опирается в край сиденья стула (положение «стоя») или лежит на колене другой ноги (положение «сидя»).

Одной рукой опустить мизинец ноги вниз, другой – поднять безымянный палец вверх, затем наоборот.

Так проработать все пальцы.



2. Нога, согнутая в колене, опирается в край сиденья стула (положение «стоя») или лежит на колене другой ноги (положение «сидя»).

Разноименная поднятой ноге рука поддерживает пятку.

Другая - поднимает и опускает пальцы стопы.

То же на другой стопе.



3. Нога, согнутая в колене, опирается в край стула (положение «стоя») или лежит на колене другой ноги (положение «сидя»).

Одноименная поднятой ноге рука обхватывает стопу, большой палец – на тыльной стороне, другие – на наружной.

Развернуть стопу наружу со статической задержкой в крайнем положении. 5 секунд.



4. Нога, согнутая в колене, опирается в край сиденья стула (положение «стоя») или лежит на колене другой ноги (положение «сидя»).

Разноименная поднятой ноге рука обхватывает стопу, большой палец – на наружной стороне стопы, другие - на тыльной.

Развернуть стопу вовнутрь со статической задержкой в крайнем положении. 5 секунд.



5. Нога, согнутая в колене, опирается в край сиденья стула (положение «стоя»).

Разогнуть колено с помощью одноименной руки с усилием, надавливая на колено.

То же другой ногой.

Нога, согнутая в колене лежит на колене другой ноги (положение «сидя»).

Одноименная поднятой ноге рука лежит на колене, разноименная рука обхватывает стопу (ближе к пальцам), основание ладони и большой палец – на тыльной стороне, другие – на наружной.

Разогнуть колено с помощью одноименной руки с усилием, надавливая на колено.

То же другой ногой.



Комплекс пассивных упражнений, позволяющих снять мышечное напряжение ног можно использовать ежедневно отдельно от основных комплексов с последующим принятием вечерней ванны с хвойным экстрактом или морской солью, с температурой воды 40-45 градусов, продолжительностью 15-20 минут.

Делать данный комплекс упражнений в исходном положении «стоя» или «сидя» - решать вам, это не принципиально. Выбирайте наиболее комфортное положение именно для себя.

Доставьте своим ногам удовольствие. Они это заслужили!

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm