**ЛФК при плоскостопии**

**Общая информация**

Неутешительная статистика говорит о том, что практически у половины людей к пятидесяти годам развивается [плоскостопие](http://www.med-h.ru/%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F/%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%B5), причем чаще всего это касается женщин. Причин возникновения плоскостопия несколько: это и врожденная слабость мышц и связок, и [избыточная](http://www.med-h.ru/%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) масса тела, и травмы, и [болезни суставов](http://www.med-h.ru/%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F/%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D1%81%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2) и сосудов ног, кроме того, плоскостопие может быть вызвано постоянным ношением тесной обуви или обуви на слишком высоком каблуке. Да и сам факт того, что мы ежедневно ходим по асфальтированным дорогам и твердому полу, а не бегаем босиком по джунглям, как наши далёкие предки, уже является едва ли не главной причиной всех проблем со стопами. Симптомом начинающегося плоскостопия служат отеки, боль в ногах, появляющиеся в конце дня, обувь, которая раньше была как раз по ноге, становится тесной. Плоскостопие не редкость и у детей.

Вылечить плоскостопие очень сложно, основным методом лечения является [лечебная физкультура](http://www.med-h.ru/%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) (ЛФК). При плоскостопии наблюдаются не только нарушение функций стопы, происходящие патологические изменения затрагивают также и голень, и бедро, и [позвоночник](http://www.med-h.ru/%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA). Поэтому комплекс занятий по ЛФК должен включать в себя упражнения не только для стопы, но и для мышц живота, спины, передней поверхности бедра, ягодичных и икроножных мышц.

**Выполнение упражнений**

В начале занятий ЛФК для лечения плоскостопия не рекомендуются упражнения, выполняемые стоя, так как при этом идет большая нагрузка на стопы. Важным во время лечения является определение правильного положения стопы и закрепление его. Для этого разработаны специальные упражнения для тренировки сгибателей и большеберцовых мышц, при их выполнении постепенно должны увеличиваться нагрузка на стопы и сопротивление. Укрепление задней и передней большеберцовых мышц приводит к уменьшению или устранению уплощения внутреннего свода.   
При лечении плоскостопия значительное улучшение достигается при выполнении упражнений, которые предполагают контакт с небольшими предметами (захват их пальцами ног, перекладывание), также для достижения позитивного результата необходимо выполнять упражнения по перекатыванию палки, сжиманию какого-либо резинового предмета и т.д., полезна и езда на велосипеде, педали которого выполнены в виде конусообразного валика. Кроме того, желательно, чтобы комплекс упражнений ЛФК включал в себя хождение по канату или бревну, ходьбу босиком по гальке или песку. После достижения желаемого результата, необходимо его закрепить. Для этого применяется ходьба. Ходить нужно поочередно на пятках, на носках, на наружном крае стопы.   
Для того чтобы лечебная физкультура дала ощутимые результаты, заниматься необходимо регулярно и желательно утром, так как в это время мышцы еще не успели устать. Но не следует ожидать быстрого эффекта, на лечение может потребоваться несколько месяцев, а, возможно, и пара лет.

**Комплекс 1**

1. лягте, вытяните руки вдоль туловища, а ноги раздвиньте на ширину ступни, сгибайте и разгибайте пальцы ног;
2. исходное положение тоже, что и в предшествующем упражнении. Вращайте ступни по направлению к центру;
3. лежа, обхватите ступнями мячик, весом один-полтора килограмма, поднимайте и опускайте ноги, старясь не упустить его;
4. исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе, медленно поднимите правую ногу и в то же время приподнимите тело, после этого вернитесь в исходное положение и повторите все с левой ногой. При выполнении упражнения на подъеме нужно сделать вдох, а на возвращении в исходное положение – выдох. Упражнение повторяется пять-шесть раз;
5. сядьте на стул и скрестите ступни, руки положите на колени. Наружные стороны стоп поворачивайте вниз, делая при этом усилие, внутренние стороны в это время поднимаются вверх;
6. сядьте на стул и немного раздвиньте стопы. Правая рука сжата в кулак и находится между плотно сомкнутыми коленями. Приподнимите внутренние стороны стоп, стараясь при этом прижать наружные стороны как можно сильнее к полу;
7. сядьте на пол и вытяните ноги, расположив ступни параллельно друг другу. Пальцы и передние части стоп подтяните к себе и поверните их наружу плавным движением голени;
8. сядьте на стул и вытяните ноги, зафиксируйте передние части стоп с помощью жгута, концы которого возьмите в руки, затем, преодолевая сопротивление, потяните жгут на себя;
9. встаньте, расставьте ноги на ширину плеч, руки вытянуты вдоль тела. Приподнимитесь на носки и вернитесь в исходное положение;
10. исходное положение тоже, что и в предыдущем упражнении. Обопритесь на наружные стороны ступней, разжимайте и сжимайте пальцы.

**Комплекс 2**

ИП — сидя на стуле, без предметов

1. Нога закинута на колено другой ноги — производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему краю.  
2. Раздвигать и сдвигать пальцы.  
3. Ноги на полу. Делать движения ползания стопой вперед и назад (каждой ногой отдельно, а затем одновременно).

ИП — сидя на полу, с предметами

1. Руки назад, опираясь на ладони, ноги согнуты в коленях. Под стопы положить палку; поднимать таз, катать столами палку вперед и назад.  
2. Захватывать пальцами ног разные предметы (карандаш, палочку, шарик).  
3. «Писание ногами» (карандаш или мел захватить всеми пальцами ноги, повернутой наружным краем стопы вниз).  
4. Надевать носки без помощи рук, захватывая носок пальцами обеих ног.

ИП — стоя и в передвижении, с предметами

1. Ходить на «лыжах» на параллельно положенных гимнастических палках. Стремиться, чтобы стопы не соскальзывали с палок. Хождение производят по прямой линии с поворотами, не нарушая параллельности палок.  
2. Приседать стоя на параллельных палках.  
3. Ходить по одной палке вперед и назад.  
4. Захватывать пальцами ног шарики.

ИП — стоя и в передвижении, без предметов

1. Подниматься на пальцах одной и двух ног.  
2. Приподнимать и опускать внутренние края стопы.  
3. Ходить на наружном крае стопы.

Каждое упражнение выполняется по десять – двенадцать раз. Все упражнения выполняются медленно, без резких движений.