

## **Płaskostopie – przyczyny, zapobieganie, przykładowe ćwiczenia.**

**Płaskostopie**, to wada kończyn dolnych, która charakteryzuje się obniżeniem łuków wysklepiających stopy.

### **Przyczyny płaskostopia**

- obniżone napięcie mięśni,
- brak odpowiedniej ilości ruchu,
- siedzący lub stojący tryb życia,
- przyzwyczajenie do przyjmowania nieprawidłowych pozycji,
- nieprawidłowe ustawianie i obciążanie stóp (nadwaga, niewłaściwe obuwie).

### **Zapobieganie płaskostopiu**

- Nieprzeciążanie stóp nadmiernym wysiłkiem. Należy unikać:
  - długotrwałego stania,
  - biegów i skoków na twardym podłożu,
  - długotrwałych wysiłków prowadzących do przemęczenia mięśni wysklepiających stopy.
- Zapewnienie dziecku właściwego obuwia, które powinno się odznaczać:
  - odpowiednią wielkością,
  - mocną, ale elastyczną podeszwą,
  - szerokim przodem, umożliwiającym ruchy palców,
  - sztywnym napiętkiem zapewniającym stabilizację pięty,
  - wygodnym, szerokim i niezbyt wysokim obcasem,

- nie uciskającym stopy wierzchem,
- dostosowaniem do pory roku, pogody, charakteru pracy lub wypoczynku.

Wskazane jest chodzenie boso po miękkim podłożu (piasek, trawa) i zapewnienie stopom możliwości obszernych ruchów.

### **Jak ćwiczyć**

W początkowym okresie ćwiczenia korekcyjne powinny być jak najczęściej wykonywane w pozycji odciążającej stopy, czyli w poprawnej pozycji siedzącej lub w leżeniu. Ćwiczenia wykonujemy także w czasie stania i w marszu. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy boso.

### **Przykładowe ćwiczenia**

**„Chód kaczki”** Dzieci chodzą po sali utrzymując podwinięte palce stóp (podwinięte palce stóp dotykają podłogi, ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp).

**„Chód baletnicy”** Dzieci maszerują po sali z maksymalnie zgiętymi podszwowo stopami. Palce jako pierwsze dotykają podłogi.

**„Chód gąsienicy”** Dzieci chodzą po sali, naśladując palcami stóp chód gąsienicy, przez ich podkurczanie (palce „ciągną” całą stopę).

**„Toczenie piłki”** Dzieci siedzą na krzeselkach naprzeciwko siebie w odległości około 1,5 m. Jedno dziecko ma stopy uniesione, zgięte podszwowo i palce stóp oparte od góry na piłce. Dzieci toczą piłkę palcami stóp do siebie.

**„Toczenie piłki po ścianie”** Dzieci leżą na plecach przy ścianie z nogami ugiętymi. Stopami przytrzymują piłkę przy ścianie. Toczą piłkę po ścianie w górę i w dół.

**„Gramy na bębenuk palcami stóp”** Dzieci siedzą w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę. Na hasło „gramy” podnoszą pięty do góry (zginają podeszwowo stopy) i uderzając lekko palcami stóp o podłogę, naśladują granie na bębenuku.

**„Rzut woreczkiem”** Dziecko siedzi na krześle. Przed stopami na podłodze leży woreczek, a dalej znajduje się obręcz. Chwyty woreczka palcami jednej stopy i rzut do obręczy.

**„Stopy biją brawo”** Dzieci siedzą w siadzie ugiętym na podłodze z ramionami opartymi o podłogę z tyłu. Na hasło „bijemy brawa” stopy uderzają się wzajemnie częścią podeszwową.

**„Papuzki na drążku”** Dzieci stoją przed laską. Trzymają palce stóp zawinięte na lasce. Przesuwają się krokiem dostawnym, przyciskając palce stóp do laski.

**„Kokarda”** Dzieci siedzą na krzesłach. Przed nimi na podłodze leżą kocyki. Trzymają stopy na brzegu kocyka. Ruchami zginania palców zwijają kocyk pod stopy (z kocyka powstaje kokarda). Pięty powinny cały czas stać nieruchomo na brzegu kocyka.

#### Literatura:

1. S. Owczarek, „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”, Warszawa 1998.
2. S. Owczarek, „Gimnastyka przedszkolaka”, Warszawa 2001.

Opracowała:

Agnieszka Ciupińska