



Домашний микрореабилитационный
центр
"Росток надежды!"

Желаем вам успехов!



Контактные данные:
Звоните, пишите нам.
Мы ответим на все ваши вопросы.
Тел: 8(5953)30-28-16
Прием звонков: пн-чт с 9.00-17.00,
Пт с 9.00-15.00
E-mail: bddi.priem@mail.ru



[https:// vk.com / dmrc_ rostok_ bratsk](https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk)

**Комплекс упражнений для стоп при
вальгусной деформации стоп у детей**



г.БРАТСК 2023

В чем польза лечебной гимнастики при вальгусе?

Специально разработанные физические упражнения при вальгусной установке стоп являются неотъемлемым элементом комплексной терапии, направленной на борьбу с данным заболеванием.

Особенно эффективна лечебная физкультура именно при лечении вальгусной деформации у маленьких пациентов. Это обусловлено тем, что костные, хрящевые и суставные ткани ребенка отличаются мягкостью, эластичностью и очень хорошо поддаются коррекции. Отметим, что положительных результатов можно добиться при регулярном и систематическом подходе к занятиям.

Разумеется, чем младше будет пациент, тем проще будет исправить имеющуюся деформацию.

Лечебный курс физических, гимнастических упражнений при вальгусной деформации позволяет достичь следующих терапевтических результатов:

- 1.устранение болевых ощущений;
- 2.снятие чувства тяжести и дискомфорта,
 - 3.исправление походки;
 - предупреждение дальнейшего;
- 4.профилактика развития плоскостопия и других характерных для вальгуса осложнений;
- 5.укрепление связок и мышечных групп
 - 6.устранение отечности.

. Комплекс упражнений.

1. Ногами, по очереди, катаем небольшой мяч (направо, налево, взад, вперед). Потом нажимаем, катаем по кругу. Лучше брать упругий, шипованный мяч.
2. Разбрасываем по полу лоскутки ткани или разноцветной бумаги. Просим ребенка собрать их своими пальчиками ног.
3. Можно разложить по полу резиновые игрушки разного размера, формы, цвета. Попросить малыша собрать ногами эти предметы, сложить их в ящик.
4. Взять палку либо скалку нужного размера, катать ее вперед-назад. Можно применить деревянный массажер.
5. Можно использовать балансир, выполнять на нем разные задания. (Поднять руки вверх, в стороны)



Комплекс упражнений для детей

В составление комплекса упражнений входят 3 направления:

- общие упражнения (бег, приседания, прыжки);
- укрепляющие мышцы стопы (ходьба и вставание на носочках, на пяточках, перекаты с пятки на носок, ходьба на внешней стороне стопы, растопыривание пальцев на ногах, хлопанье подошвами как руками);
- расслабляющие мышцы — используются в конце занятия (поглаживание, встряхивание).



