

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Ćwiczenia

Aby zapobiegać i leczyć wady stóp oprócz prawidłowego obuwia należy zapewnić dziecku odpowiedni zestaw ćwiczeń wspomagający wzmocnienie mięśni oraz korygujący złe ustawienie stóp.

- **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę.
RUCH: Dziecko unosi w górę zgięte kończyny dolne tak, by widzieć swoje stopy, następnie kładzie ręce na kolana i „siłuje się” z kolanami. Napina izometrycznie mięśnie brzucha i wciska lędźwie w podłogę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być wciśnięty w podłogę, nie może się unosić.
- **PW:** Leżenie tyłem nogi, ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, w stopach trzymana słabo napompowana piłka. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylega do podłogi.
RUCH: Dziecko unosi nogi w górę do kąta 90° trzymając piłkę podeszwową powierzchnią stóp. Wykonuje wolno ruchy opuszczając stopy do kąta 80-70°. Zakres ruchu zależy od siły mięśni

brzucha. Przy słabych mięśniach brzucha polecamy dziecku utrzymać nogi w górze i wciskać odcinek lędźwiowy bez wykonywania ruchu.

- **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę.
RUCH: Dziecko unosi nogi w górę do kąta 90° . Odcinek lędźwiowykręgosłupa przylega do podłogi, dziecko wciska umieszczoną pod plecami szarfę, wykonuje wolno ruch nóg w stronę prawą w bok 10-30 cm od osi środkowej ciała. Dziecko wytrzymuje w tej pozycji 5-10s następnie przenosi nogi na stronę lewą. Zakres ruchu, czas ćwiczenia i ilość powtórzeń zależny jest od siły mięśni brzucha i powinien być dobierany indywidualnie..

Ćwiczenia rozciągające mięśnie kulszowo-goleniowe

- **PW:** Siad prosty szarfa zahaczona o 1 stopę.
RUCH: Dziecko trzymając szarfę przechodzi do leżenia tyłem z uniesioną prostą w kolanie nogą. Zakres ruchu uzależniony jest od długości mięśni kulszowo –goleniowych. Dążymy do tego by dziecko uniosło prostą nogę w stawie kolanowym do kąta 80° – 90° .
- **PW:** Siad prosty szarfa zahaczona o 2 stopy.

RUCH: dziecko trzymając szarfę przechodzi do leżenia tyłem z uniesionymi, prostymi w kolanie nogami. Zakres ruchu uzależniony jest od długości mięśni kulszowo –goleniowych. Wytrzymuje w tej pozycji 5 -10s. Dążymy do tego by dziecko uniosło nogi proste w stawach kolanowym do kąta 80° – 90° . Miednica nie powinna się odrywać od podłogi.

- **PW:** Pozycja zasadnicza- stanie prosto.

RUCH: Dziecko wykonuje skłon w przód, przy prostych nogach, starając się dotknąć palcami podłoża. W tej pozycji powinno wytrzymać 5-10s. Podczas tego ćwiczenia należy pilnować by oś kończyn dolnych była prostopadła do podłoża i kolana się nie ugiwały. Jeżeli dziecko nie dostaje rękami do podłoża zatrzymuje ruch w pozycji maksymalnego skłonu wytrzymując 5 -10s.

- **PW:** Pozycja zasadnicza, rozkrok na szerokość bioder, ręce w górę.

RUCH: Opad tułowia w przód do jednej nogi (skrętoskłon) wytrzymać 5 s., zmiana strony. Kolana powinny być proste.

- **PW:** Pozycja zasadnicza, stanie przed drabinką.

RUCH: Dziecko 1 nogę kładzie na drabince oraz wykonuje skłon w kierunku stopy tej nogi, wytrzymuje 5-10 s. Druga stopa ustawiona

prostopadle do ściany (nie powinna być ustawiona w bok)

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladków

- **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy całe oparte o podłoże. Między kolanami umieszczona słabo napompowana piłka (piłka po ściśnięciu nie większa niż 10 cm)

RUCH: Dziecko unosi biodra w górę ściskając kolanami piłkę. Pośladki są napięte, dziecko poprzez napięcie mięśni brzucha stara się zmniejszyć przodopochylenie miednicy. W tej pozycji należy wytrzymać 5 -10 s wykonując wdech nosem i długi wydech ustami.

- **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy całe oparte o podłoże. Między kolanami umieszczona słabo napompowana piłka (piłka po ściśnięciu nie większa niż 10 cm).

RUCH: Dziecko unosi biodra w górę ściskając kolanami piłkę i podnosi prawą nogę w górę. Pośladki są napięte, dziecko poprzez napięcie m. brzucha stara się zmniejszyć przodopochylenie miednicy W tej pozycji należy wytrzymać 5 -10 s wykonując wdech nosem i długi wydech ustami.

- **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy na piłce.
RUCH: Dziecko unosi biodra w górę wciskając całe stopy w piłkę i utrzymując równowagę. Pośladki są napięte, dziecko poprzez napięcie mięśni brzucha stara się zmniejszyć przodopochylenie miednicy. W tej pozycji należy wytrzymać 5 -10 s wykonując wdech nosem i długi wydech ustami..
- **PW:** Leżenie przodem (na brzuchu) na piłce, ręce ugięte w łokciach, stopy oparte o podłogę
RUCH: Dziecko unosi nogi w górę napinając pośladki i brzuch. W tej pozycji należy wytrzymać 5 – 10 s wykonując wdech nosem i długi wydech ustami.
(UWAGA: Pilnujemy by lordoza lędźwiowa się nie powiększała)

Ćwiczenia rozciągające mięśnie trójgłowe łydki

- **PW:** Siad prosty szarfa zahaczona o stopy.
RUCH: Dziecko trzyma szarfę uniemożliwiając stopom wykonanie ruchu zgięcia podszwowego, wytrzymuje w tej pozycji 10 s. następnie ciągnie szarfę do siebie zwiększając zakres zgięcia grzbietowego stopy wytrzymuje 10s.
- **PW:** Stanie na dolnym szczebelku drabinki
RUCH: Wspinamy się na palcach unosząc pięty w

górze i wytrzymujemy w tej pozycji 10 s. następnie dziecko opuszcza pięty jak najniżej w dół. Tułów i miednica dziecka przybliżone są do drabinki, wytrzymuje w tej pozycji 10 s.

- **PW:** Dziecko stoi przed drabinką, stopy ustawione równolegle, następnie wykonuje wykrok 1 nogą w tył opierając ręce o drabinkę. Noga z przodu lekko ugięta w stawie kolanowym, kolano znajduje się nad stopą.

RUCH: Dziecko wciska ręce w drabinkę i dociska piętę nogi zakrocznej w podłoże. Biodra powinny być ustawione w osi ciała, pośladek napięty. Dziecko wytrzymuje w tej pozycji 10s. następnie zmienia nogę.

Ćwiczenia rozciągające rozciągnio podeszwowe

- **RUCH:** Chodzenie bokiem po kiju, palce stóp uniesione w górę.
- **PW:** Pozycja zasadnicza, stojąca **RUCH:** Wciskając stopę w podłoże, rolujemy stopy.
- **RUCH:** Wchodzenie naprzemienne po drabinie raz prawą nogą raz lewą, stopy ustawione na zewnątrz.

Nauka prawidłowego obciążenia stóp

- **RUCH:** Uczymy dziecka trójpunktowego podparcia stopy poprzez umieszczenie karteczek pod 1 i 5 głową kości śródstopia oraz po zewnętrznej stronie pięty. Istotnym elementem ćwiczenia jest to by dziecko miało kolano ustawione nad stopą (kolano patrzy na stopę) Dziecko ma za zadanie utrzymać wszystkie 3 karteczki i nie pozwolić jej wyciągnąć.
- Nauka nawracania przodostopia i dociskania pierwszej głowy kości śródstopia, pięta pozostaje w odwróceniu.
PW: Dziecko w siadzie na motyla, stopy odwrócone, balon między stopami.
RUCH: Poprzez nawrócenie przodostopia dziecko wciska przodostopia w balon umieszczony między stopami.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie zginacze grzbietowe stóp strzałkowy długi i piszczelowy przedni

- **PW:** Dzieci siedzą naprzeciwko siebie, nogi proste, ręce podparte z tyłu, na stopach mają zahaczoną taśmę.
RUCH: Zgięcie grzbietowe stopy z wytrzymaniem 5-10 s.

Ćwiczenia wyrabiające równowagę

- **RUCH:** Chodzenie po półkolach sensorycznych utrzymując równowagę.
- **PW:** Stanie prosto
RUCH: Dziecko unosi jedną nogę w górę i utrzymuje równowagę jak najdłużej. Mierzymy czas. Istotne jest to by podczas stania stawy skokowy, kolanowy biodrowy i barkowy były ustawione w osi strzałkowej ciała.