

УДК 615.718

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ  
ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У РАЗІ ПЛОСКОСТОПОСТІ****Ольга СТАСЮК, Наталія РОСОЛЯНКА***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Зростання захворюваності у зв'язку з різними порушеннями та деформаціями стопи відзначається в дітей дошкільного віку. Ці захворювання на сьогодні є однією з найсерйозніших соціальних проблем. Аналіз результатів, отриманих під час обстеження дітей дошкільного віку (від 4 до 6 років), примушує побачити нам усю глибину цієї проблеми: понад 90% дітей мають відхилення в розвитку опорно-рухового апарату. У разі плоскостопості різко погіршується опорна функція ніг, змінюється положення таза і хребта, утруднюються рухи, а згодом це викликає порушення постави і сколіоз.

**Мета** – обґрунтувати застосування терапевтичних вправ у разі плоскостопості.

**Методи:** теоретичний аналіз наукової і методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі «Інтернет».

**Результати.** Проблема плоскостопості – одна з актуальних на сучасному етапі розвитку дитини. У дітей підйом стопи розвивається не відразу, цьому процесу іноді потрібна допомога, тому дітей у три роки обов'язково дивиться ортопед і якщо з'являється підозра на формування плоскостопості, таким дітям призначають спеціальні терапевтичні вправи.

Плоскостопість розвивається у зв'язку з генетичними або зовнішніми причинами (наприклад, унаслідок значних навантажень на ноги). Застосування терапевтичних вправ у разі плоскостопості дітей віком 4–6 років є необхідним складником лікування, адже вони активізують обмінні процеси, підсилюють амортизацію стопи, зменшують процес розвитку плоскостопості, зміцнюють організм.

Для профілактики рекомендовано виконувати вправи для м'язів гомілки з полегшених вихідних положень, чергуючи їх з розслабленням. Статичне навантаження на м'язи гомілки і стопи протипоказане. Спеціальні вправи слід чергувати з загальноорозвивальними для всіх м'язових груп. Під час профілактики необхідно домогтися врівноваження тонусу м'язів, що утримують стопу в правильному положенні, поліпшення координації рухів, підвищення фізичної працездатності дітей. Далі доцільне досягнення корекції положення стопи і закріплення цього положення. Для цього використовують вправи для великогомілкових м'язів і згиначів пальців, поступово збільшуючи навантаження, з опором, навантаженням на стопи і з предметами – захоплення пальцями камінців, кульок, олівців, перекладання їх, катання підошвами ніг палиці тощо.

**Висновок.** Сприятливі результати застосування терапевтичних вправ проявляються у зменшенні або повному зникненні неприємних відчуттів і болю у разі тривалого стояння й ходьби, за нормалізації ходьби і положення стоп.

**Ключові слова:** плоскостопість, терапевтичні вправи, фізична терапія.