

# Виды спорта при ПЛОСКОСТОПИИ

---

Воспитатель Ярцева З.С.

Плоскостопие – это снижение свода стопы. Из-за этого уменьшается ее способность к амортизации при ходьбе и беге. В результате появляются боли, которые ограничивают движение. Вопрос: можно ли при такой проблеме заниматься хоть каким-нибудь спортом?

Многие думают, что плоскостопие исключает занятия спортом.

Но это не так. Рекомендуется избегать лишь четко определенных видов физической нагрузки. **Во-первых**, это беговые коньки и занятия лыжами. Причем у последних наиболее опасным считается коньковый ход.

**На втором** месте стоят длительные статические нагрузки.

Она при плоскостопии противопоказана. То же самое относится к упражнениям, которые дают осевую нагрузку на позвоночник. Например, под запретом находится утяжеление на вытянутых руках. Поэтому тренировки мышц плечевого пояса обязательно должны быть щадящими. Это относится и к фитнесу, и к занятиям в тренажерном зале. Последние обязательно требуют рекомендации спортивного врача. Он должен участвовать в разработке программы.

Оценить, какие виды спорта вредны при плоской стопе, сможет только врач. Специалист определит выраженность патологии, дополнительные осложнения, изучит мышечно-связочный аппарат и на основе данной информации вынесет квалифицированное заключение.

В большинстве случаев при плоскостопии запрещаются следующие виды спорта:

- танцы;
- бег на коньках;
- прыжки;
- поднятие гирь;
- ходьба на ступах;
- фигурное катание;
- плавание кролем.

**Плавание** может облегчать отечность при уплощении ступни или, наоборот, привести к усилению болевого синдрома. Все зависит от особенностей патологии и стиля плавания. К примеру, кроль усиливает сократительную способность связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, поэтому при плоскостопии им лучше не заниматься.

**Фигурное катание** обуславливает снижение амортизационных свойств стопы. Коньки смещают физиологические точки фиксации стопы, поэтому мышечно-связочный апоневроз стопы формируется неправильно. У профессиональных фигуристов появление «шишки» в области основания большого пальца стопы становится закономерностью и требует оперативного лечения. Если вы профессионально занимаетесь данным видом спорта, к сожалению, при плоскостопии 2-й или 3-й степени придется от него отказаться.

**Хоккей** способствует травматизации связок подошвенного апоневроза с перераспределением амортизационной нагрузки ступни. Недаром у людей, которые профессионально занимаются хоккеем, каждый вечер болят ноги. Это происходит не из-за усталости мышц, а вследствие отека связок при их повреждениях. Таким образом, коньки противопоказаны при плоскостопии.

**Балет**, к сожалению, тоже не входит в число показаний при плоской ступне. Он приводит к формированию «ножки балерины», которая характеризуется опорой исключительно на переднюю часть стопы. Из-за этого с течением времени у балерин формируется поперечное уплощение спереди со смещением большого пальца (вальгусная или варусная деформация). Балет формирует и другие патологические изменения нижних конечностей: варикозное расширение вен, артриты, артрозы, пяточные шпоры.

**Классические прыжки** заставляют напрягаться мышечно-связочную систему стопы. Она не справляется с сильным давлением сверху, которое требует усиленной амортизации. Каждый прыжок при плоскостопии сопровождается избыточной функциональностью не только нижних конечностей, но также и позвоночника. Поэтому рекомендуется исключить прыжки из образа жизни, если у вас плоская стопа.

## Какой спорт полезен при уплощенном своде?

Специалисты считают полезным при  
плоскостопии:

- конный спорт;
- восточные единоборства;
- плавание свободным стилем;
- умеренную ходьбу на лыжах.

## Профилактика плоскостопия у детей

Как вы уже поняли, лучшей профилактической мерой является правильно подобранная обувь. Кроме того, важно и грамотно выстраивать рацион малыша. В него необходимо включить:

- продукты, богатые кальцием. Рекордсменом по количеству кальция является кунжут, за ним следуют орехи и семечки, далее — курага, молочные и кисломолочные продукты: молоко, сыр, творог, йогурты, сметана. Кроме того, кальций содержится в жирной рыбе, оливках, капусте.
- продукты, содержащие витамин D. Достаточное количество этого элемента находится в жирных продуктах животного происхождения: печени, сливочном масле, желтках, рыбе, например, в сельди или макрели.
- продукты, богатые фосфором. К ним вновь относится жирная рыба, а также морепродукты, творог, пивные дрожжи, орехи.



## Информация взята с сайтов:

- <http://www.ideal-figura.ru/node/853>
- <http://nogimed.ru/ortopediya/ploskie-stopy/ploskostopie-i-sport.html>
- [http://www.wh-lady.ru/archive/?SECTION\\_ID=377&ELEMENT\\_ID=3545](http://www.wh-lady.ru/archive/?SECTION_ID=377&ELEMENT_ID=3545)
- <http://www.sportykid.ru/ploskostopie.html>
- <http://rastemvrossii.ru/razvitie-detei/sport/vidy-sporta-dlya-detei-cto-v-ybrat.html>