PLANSZE ĆWICZEŃ DO WYDRUKU

Stopa płasko-koślawa dziecka

Pokaz → spokojna próba → regularność

14 ćwiczeń z instruktażu i dodatkowy cykl chodzenia. Proponowane dawki dotyczą dziecka w wieku szkolnym, które rozumie polecenia. U młodszych dzieci wybierz prostsze i krótsze zadania, dopasowane indywidualnie.

Jak korzystać z kart

• Najpierw obejrzyj wykonanie, potem wracaj do wybranej karty.

• Dawka dotyczy okresu, w którym dane ćwiczenie jest już wprowadzone.

• Ćwiczenia jednostronne wykonuj na każdą ćwiczoną stronę. We wspięciach obie stopy pracują razem.

• Przygotuj stabilne podparcie i nieśliskie podłoże. Zacznij od 2-3 minut swobodnego chodzenia.

Ból, niestabilność lub pogorszenie po ćwiczeniach wymagają przerwy i oceny przyczyny. Nie forsuj sztywnej deformacji. Indywidualne zalecenia mają pierwszeństwo.

01. Trzy miejsca podparcia

1. Usiądź i oprzyj stopę na pięcie oraz pod nasadą palucha i małego palca.

2. Palce pozostaw swobodne. Utrzymaj kontakt trzech okolic z podłożem.

3. Rozluźnij stopę. Po opanowaniu siadu spróbuj spokojnego stania.

Nie zaciskaj palców i nie przetaczaj całej stopy na zewnętrzny brzeg.

5-6	3-5 s	5-6 dni
prób na każdą stopę	utrzymania	w tygodniu

Po każdej próbie całkowicie rozluźnij stopę.

Krótka stopa

Pozycja wyjściowa i kierunek ruchu

1. Pozycja wyjściowa

Usiądź. Oprzyj piętę i przodostopie na podłodze.

Palce proste i rozluźnione.

2. Delikatnie skróć stopę

Zbliż nasadę palucha do pięty.

Pięta i przodostopie pozostają oparte.

Nie podwijaj palców. Nie przechylaj całej stopy na zewnętrzny brzeg.

Po napięciu rozluźnij stopę i wróć do pozycji wyjściowej.

5-6	3-5 s	5-6 dni
prób na każdą stopę	utrzymania	w tygodniu

Po każdej próbie rozluźnij mięśnie.

03. Ręcznik · chwyt i puszczanie

1. Usiądź, oprzyj piętę, a przód stopy połóż na lekkim ręczniku.
2. Przyciągnij palcami mały fragment materiału.
3. Wyprostuj i rozluźnij palce przed kolejnym chwytem.

Równie ważne jak chwyt jest puszczenie. Przenoszenie lekkiej tkaniny zastępuje zwijanie ręcznika.

1 seria
5-6 chwytów każdą stopą

2-3 dni
w tygodniu

Później
do 2 serii po 8 chwytów

Między seriami rozluźnij palce.

04. Paluch oparty · cztery palce w górę

1. Usiądź i oprzyj piętę oraz przodostopie.
2. Paluch pozostaw na podłodze. Unieś pozostałe cztery palce.
3. Opuść palce i rozluźnij. Na początku możesz delikatnie pomóc dłonią.

Nie wciskaj palucha mocno w podłoże i nie podwijaj jego czubka.

5-6	3-5 s	5-6 dni
prób na każdą stopę	utrzymania	w tygodniu

Opuść palce i rozluźnij stopę po każdej próbie.

05. Przodostopie do środka · lekka guma

1. Usiądź i oprzyj piętę. Rodzic przytrzymuje gumę po zewnętrznej stronie.

2. Guma lekko ciągnie przodostopie na zewnątrz. Skieruj je do środka.

3. Powoli wróć, utrzymując piętę i kolano w miejscu.

Nie obracaj całej nogi. Guma ma pozwalać na kontrolowany ruch w obie strony.

1 seria
6-10 powtórzeń na każdą stopę

2 razy
w tygodniu

Co najmniej 1 dzień
przerwy między sesjami

Lekki opór, przy którym kontrolujesz ruch w obie strony.

06. Przodostopie w górę i lekko do środka

1. Usiądź i oprzyj piętę. Zacznij bez gumy.
2. Unieś cały przód stopy ku goleni i skieruj go odrobinę do środka.
3. Spokojnie opuść. Później rodzic może dodać lekki opór gumy.

Nie unoś samych palców i nie obracaj kolana.

1 seria
6-10 powtórzeń na każdą stopę

2 razy
w tygodniu

Dni rozdzielone
przerwą

Najpierw dopracuj kierunek i spokojny powrót.

07. Przodostopie na zewnątrz · lekka guma

1. Usiądź. Rodzic przytrzymuje gumę po wewnętrznej stronie.
2. Skieruj przód stopy na zewnątrz przeciw lekkiemu oporowi.
3. Powoli wróć, bez skręcania całej nogi.

To ruch w siadzie, bez przenoszenia ciężaru na wewnętrzny brzeg stopy.

1 seria
6-10 powtórzeń na każdą stopę

2 razy
w tygodniu

Niekolejne dni
z przerwą między sesjami

Dobierz opór pozwalający kontrolować także powrót.

08. Wspięcia na palce obunóż

1. Stań przy stabilnym blacie i oprzyj dłonie.
2. Powoli unieś obie pięty na wygodną wysokość.
3. Spokojnie opuść pięty na podłogę.

Nie uciekaj na małe palce. Ból pięty, Achillesa lub stawów palców oznacza przerwę.

1 seria
6-10 wspięć

2 razy
w tygodniu, w niekolejne dni

Później 2 serie
z około minutą odpoczynku

Nie dodawaj kilku utrudnień jednocześnie.

09. Stanie na jednej nodze

1. Stań obok blatu. Unieś drugą stopę niewysoko.
2. Patrz przed siebie i korzystaj z pomocy dłoni.
3. Gdy tracisz pozycję, odstaw stopę, odpocznij i spróbuj ponownie.

Drobne korekty są naturalne. Nie zaciskaj kurczowo palców.

3 próby	5-10 s	3-5 dni
na każdej nodze	na początek	w tygodniu

Później 20-30 s lub mniejsza pomoc dłoni · jedno utrudnienie naraz.

10. Sięganie stopą do trzech punktów

1. Najpierw opanuj stanie na jednej nodze. Ustaw trzy znaczniki blisko stopy podporowej.

2. Dotknij wolną stopą punktu z przodu, z boku i lekko z tyłu.

3. Po każdym dotknięciu wróć do początku. Potem zmień nogę.

Przy utracie kontroli przesuń znaczniki bliżej. To może zastąpić ćwiczenie 09.

1 cykl
3 punkty na każdą nogę

3 dni
w tygodniu

Później
2, a następnie 3 cykle

Ten wariant może zastąpić proste stanie na jednej nodze.

11. Krótki chód na palcach

1. Najpierw opanuj spokojne wspięcia obunóż.
2. Unieś pięty niewysoko i zrób kilka małych, kontrolowanych kroków.
3. Wróć do zwykłego chodu i rozluźnij nogi.

U dziecka stale chodzącego na palcach pomiń ten wariant i dobierz postępowanie indywidualnie.

5-8 kroków	2-3 dni	Później
w jednym przejściu	w tygodniu	2 krótkie przejścia

Etap nauki przed pełnym cyklem chodzenia. Dodatkowy cykl zastępuje te osobne próby.

12. Kilka kroków na piętach

1. Stań przy podparciu i unieś przodostopie oraz palce.
2. Zrób kilka małych kroków na piętach, bez mocnego odchylania tułowia.
3. Jeśli to za trudne, ćwicz unoszenie przodostopia w miejscu.

Ból pięt jest sygnałem do przerwania tego wariantu.

5-8 kroków	2-3 dni	Później
na początek	w tygodniu	2 przejścia z przerwą

Etap nauki przed pełnym cyklem chodzenia. Dodatkowy cykl zastępuje te osobne próby.

13. Wejście na niski stopień

1. Wybierz niski, stabilny stopień i możliwość podparcia ręką.
2. Postaw całą stopę na stopniu. Wejdź, a potem spokojnie zejdź.
3. Kolano prowadź w podobnym kierunku co stopę. Nie zeskakuj.

Nie zwiększaj naraz wysokości stopnia, liczby powtórzeń i liczby serii.

1 seria
6-10 wejść każdą nogą prowadzącą

2 razy
w tygodniu, w niekolejne dni

Najpierw
płynność całego ruchu

Później więcej powtórzeń lub druga seria; wyższy stopień nie jest konieczny.

14. Rozciąganie łydki · tylko gdy potrzebne

1. Ćwicz tylko przy rozpoznanej potrzebie rozciągania łydki.
2. Oprzyj dłonie o ścianę i cofnij jedną nogę. Tylna pięta pozostaje na podłodze.
3. Ugnij przednie kolano i przesuń ciało do przodu do łagodnego ciągnięcia w tylnej łydce.

Tylne kolano proste, bez przeprostu. Nie sprężynuj i nie pozwalaj stopie zapadać się do środka.

2 utrzymania
na każdą stronę

20 sekund
później do 30 sekund

5-7 dni
w tygodniu

Wyłącznie wtedy, gdy to ćwiczenie jest potrzebne.

15. Brzegi stóp, palce i pięty

1. Najpierw opanuj spokojną zmianę podparcia i powrót na całą stopę. Ćwicz pod opieką dorosłego.

2. Idź kolejno po zewnętrznych brzegach, po wewnętrznych brzegach, na palcach i na piętach: po 30 sekund każdego wariantu.

3. Między wariantami wróć do zwykłego chodu i odpocznij. Łącznie 4 cykle, 5 dni w tygodniu, po dopasowaniu do możliwości dziecka.

Krótkie kroki, bez skrajnego przechylania kostek. Przy utracie kontroli skróć próbę. Ból lub niestabilność oznaczają przerwanie.

30 s	4 cykle	5 dni
każdego wariantu	łącznie	w tygodniu

Cykl zastępuje osobne próby 11 i 12. Przy stałym chodzeniu na palcach pomiń wariant palców i ustal zestaw indywidualnie.