



P R A K T Y C Z N Y P O R A D N I K

# ĆWICZENIA STÓP DLA DZIECI



DR N. MED. JOANNA STODOLNA - TUKENDORF  
DYR MERYTORYCZNY SIECI KLINIK FOOTMEDICA

## **Cześć!**

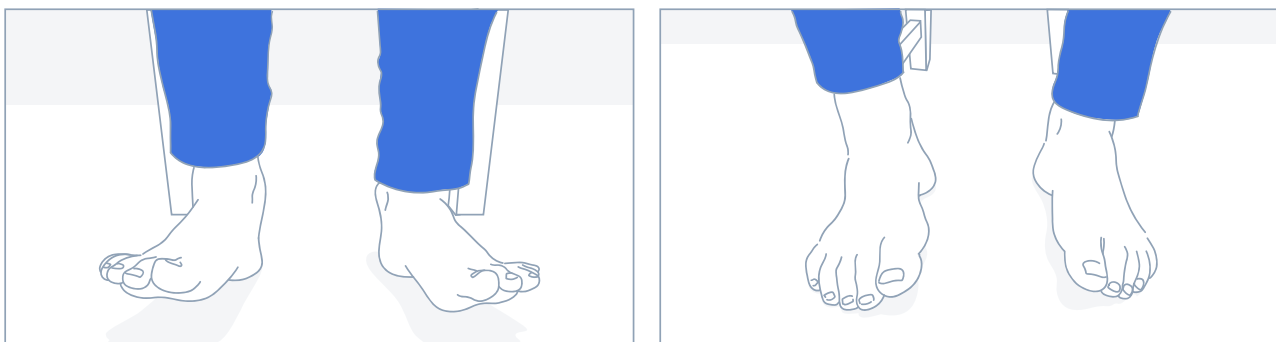
**przygotowałam dla Ciebie propozycję ćwiczeń z dziećmi. Są to ćwiczenia mające na celu poprawę pracy stóp, ale nie tylko. Dobre funkcjonowanie stóp w ruchu zależne jest przecież od koordynacji ruchowej, stabilizacji i dobrej wydolności mięśniowej całego organizmu. Dlatego propozycja ćwiczeń dla stóp to ćwiczenia, w które muszą się zaangażować znacznie większe partie mięśniowe. Tak starałam się dobrać ćwiczenia, aby nawet młodsze dzieciaki dały radę część z nich wykonać.**

# Rozgrzewka



## 1 Chodzenie wysoko na palcach.

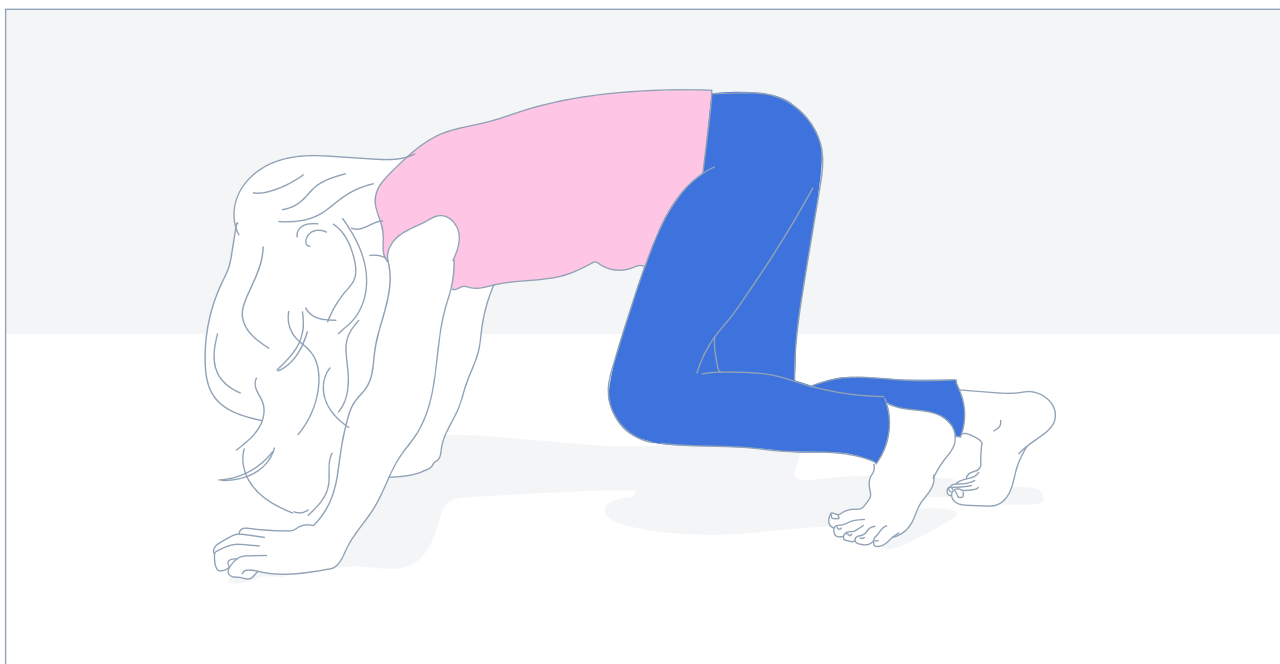
Ok 30 sekund, głowa wysoko, brzuch napięty, żebra schowane.



## 2 Przetaczanie stóp – budowanie świadomości ruchu stóp.

Usiądź na krześle, w stawach biodrowych i kolanowych kąt prosty. Stopy ustawione na szerokość bioder, kolana nad stopami. Oprzyj przedramiona na kolanach, aby ustabilizować je podczas ruchu.

- Przetaczaj stopy od palców do pięty
- Przetaczaj stopy od zewnętrznego do wewnętrznego brzegu stopy
- Połącz te ruchy



**3** Przyjmij pozycję klęku podpartego – na czworakach. Kolana pod biodrami, dłonie pod barkami, palce rąk skierowane na wprost, rozstawione szeroko, palce stóp podwinęte. Unieś kolana ok 3 cm nad podłoże. Idź 10 kroków w przód i 10 kroków w tył. **Powtórz 5 razy**

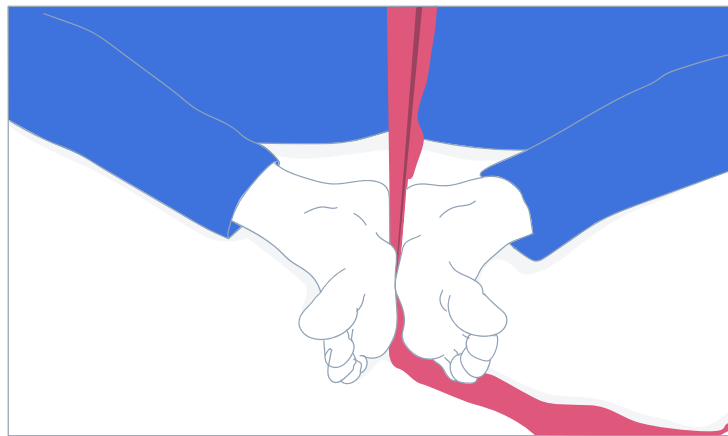
## Ćwiczenia

### Do ćwiczeń będziesz potrzebować:

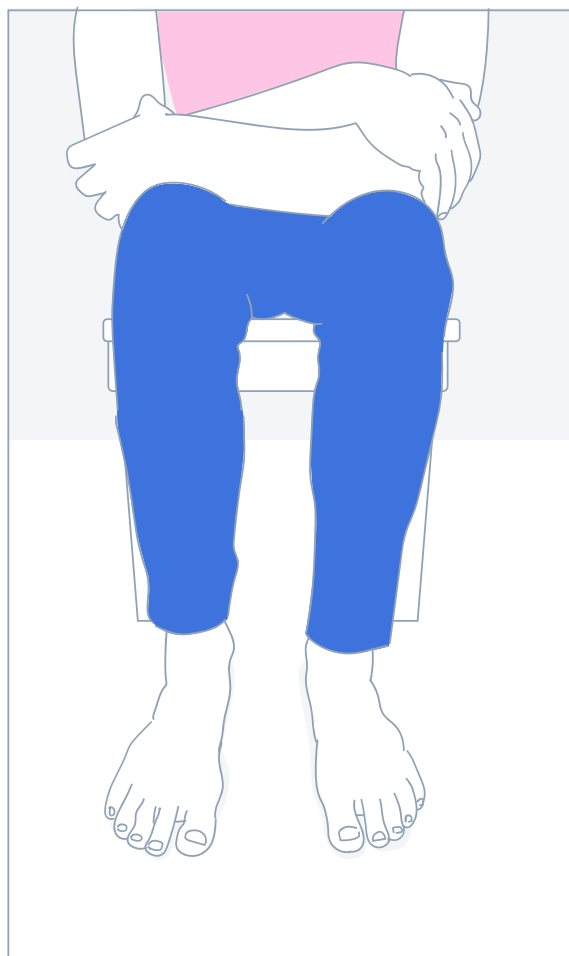
- taśmę do ćwiczeń lub pasek
- małe zabawki lub woreczek z grochem
- piłkę lub pluszaka
- dwie kolorowe kartki papieru



**1** Usiądź na podłodze, plecy przyklej do ściany, stopy złącz podeszwami, kolana ustaw najszerzej, jak możesz. Złącz poduszeczki pod paluchami, pod małymi palcami oraz piętą. Pomiedzy poduszeczki pod paluchami i pomiedzy piętą włóż końce taśmy do ćwiczeń (paska). Rękami próbuj wyciągnąć taśmę, a stopami trzymaj ją mocno. Utrzymaj przez 10 sekund. **Powtórz 5 razy.**



**2** Przygotuj kilka niewielkich zabawek, np. pluszaków lub woreczków z grochem, oraz dwie kolorowe kartki papieru. Na jednej z nich ułóż zabawkę. Usiądź na podłodze. Podeprzyj się z tyłu rękami. Chwytaj zabawkę obiema stopami i przenoś ją na kartkę obok. **Powtórz 5 razy.**



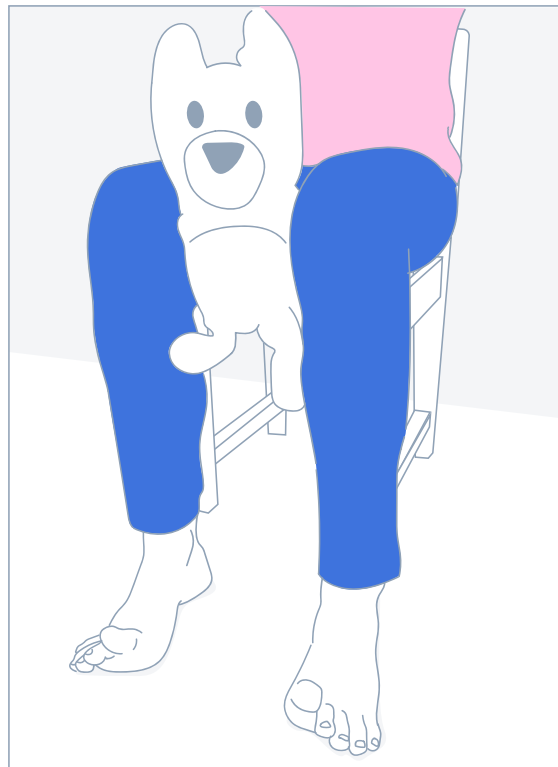
**3** Stymulacja mięśnia piszczelowego tylnego i strzałkowych  
Usiądź na krzeselku, w stawach biodrowych i kolanowych kąt prosty. Stopy ustawione na szerokość bioder, kolana nad stopami. Oprzyj przedramiona na kolanach aby ustabilizować je podczas ruchu. Podłóż koniec taśmy pod staw śródstopno-paliczkowy palucha oraz pod zewnętrzną krawędź piętą. Dociśnij te elementy do podłogi, rodzic próbuje je zabrać. Polecenie: „Nie pozwól mi tego zabrać”. **Powtórz 5-10 razy.**

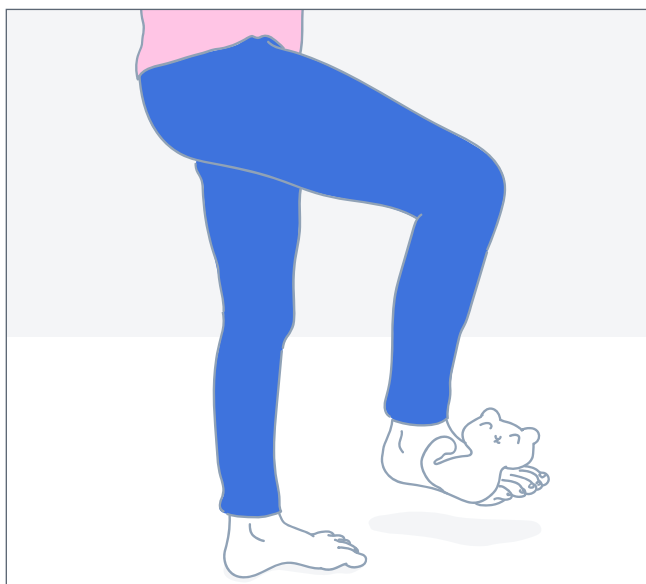
**4** Usiądź na krzeselku. Pozycja jak wyżej. Stopy ustawione na 3 punktach podparcia: Staw śródstopno paliczkowy I, V oraz pięta.

**A.** Pomiędzy kolanami umieść małą piłkę, pluszaka itp. Podnieś palce stóp do góry, łuki zostaną skorygowane. Następnie, utrzymując uniesione łuki opuść palce na podłogę. **Powtórz to 5 razy.**

**B.** Ustaw stopy na 3 punktach podparcia, stopy ustaw na szerokość bioder, kolana nad stopami. Pod łuki stopy podłóż małe zabawki lub np. kulkę z folii aluminiowej. Utrzymaj pozycję. Rodzic przykłada opór na kolana, próbując je przesunąć z niewielką siłą w różne strony, a dziecko utrzymuje pozycję pilnując jednocześnie, aby nie zgnieść kulek. **Powtórz to 5 razy.**

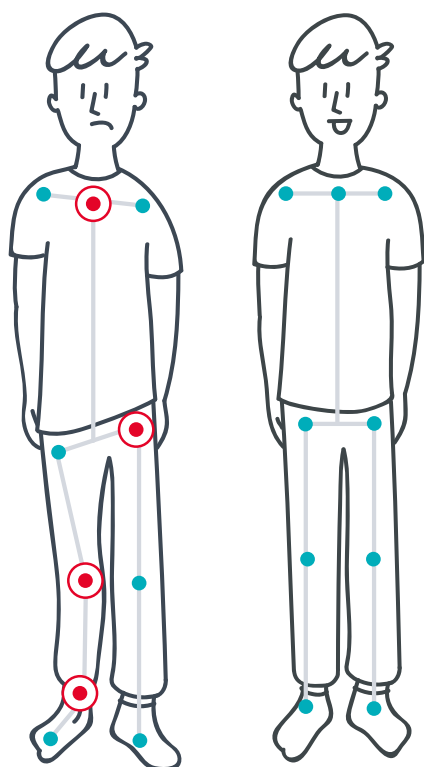
**C.** Ustaw stopy na 3 punktach podparcia, stopy na szerokość bioder, kolana nad stopami. Pomiędzy kolana umieść piłkę, pluszaka, itp. Spróbuj wstać, tak aby nie zgnieść kulek. **Powtórz to 5 razy.**





**5** Stań przed lustrem, brzuch napięty, żebra schowane, czubek głowy do sufitu, barki w tył i w dół, stopy na trzech punktach podparcia. Na prawej stopie umieść małą zabawkę. Ugnij prawą nogę tak, aby kolano było zgięte do kąta prostego. Utrzymaj lewą stopę na trzech punktach podparcia. Uważaj, aby zabawka nie spadła z prawej stopy. Utrzymaj pozycję przez ok 10 sekund. **Powtórz to 5 razy na prawą i lewą stronę.**

**Zwróć uwagę**, że wszystkie te ćwiczenia koncentrują się na ogólnym rozwoju dziecka, na budowaniu świadomości stóp, na czym najbardziej nam zależy. Najbardziej popularne ćwiczenia typu zwijanie ręczniczka, czy podnoszenie kredek aktywują zginacze palców, palucha oraz przywodziela palucha i przy nieprawidłowym technicznie wykonaniu mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Dlatego proponowane przeze mnie ćwiczenia kładą nacisk na trójpunktowe podparcie, aktywację mięśni supinatorów stóp oraz koordynację pracy stopa - kolano - biodro.



## Prawidłowa postawa zależy od ustawienia stopy!

Wady stóp i kończyn dolnych mogą powodować asymetryczne ustawienie miednicy, a tym samym negatywnie wpływać na oś kręgosłupa. Dlatego podczas wizyty badamy całą postawę dziecka. Ocenie poddajemy ustawienie i pracę stóp podczas chodu, ustawienie kolan, miednicy, kręgosłupa, łopatek, barków, a także głowy. Ponadto każdy pacjent jest badany manualnie, czyli fizjoterapeuta ocenia ruchomość poszczególnych stawów, napięcie, długość i elastyczność mięśni. Dopiero na podstawie pięcioetapowego badania podejmujemy decyzję jaką terapię zastosować.



*Zapraszamy do naszych gabinetów  
na badanie stóp i postawy ciała u dzieci*

---

**Warszawa, ul. Ogrodowa 58**

**Warszawa, ul. Klimczaka 1**

(klatka E, piętro 2)

**tel. 516 035 040**

