

ВЕЖБИ ЗА РАМНИ СТАПАЛА

Постојат бројни деформитети на стапалата, некои се естетски, некои функционални, а некои можат да предизвикаат цела низа на проблеми, меѓутоа најчестиот проблем се рамните стапала.



Се поголем број на деца се со рамни стапала, а причина е намаленото движење, која што е една од причините заради која децата посетуваат ортопед. Според некои истражувања децата до 2 годишна возраст имаат рамни стапала. Во текот на растењето обликот на детското стапало се менува, но доколку сеуште го има тој проблем еве некои вежби кои ќе помогнат околу правилно формирање на стапалото.

1. **“Истегнување”** - Додека седите испружете ги нозете, префрлете еластична лента или цврсто платно преку средината на стапалата, а краевите на лентата држете ја во раце. Повлекувајте ги стапалата и прстите према себе. Останете во таа положба неколку секунди па опуштете ги стапалата. Повторете неколку пати.



2. **“Фаќање на предмет”**. Свиткајте ги прстите на ногата и обидете се да фатите стапче, топче или коцка и пренесете го на друга страна. Повторувајте ја вежбата повеќе пати (прво со едното, па со другото стапало).



3. **“Тркалање на предмет”** - земете шише или некој предмет што може да се тркала, седнете и со стапалото тркалајте го предметот. Прво со едното па со другото стапало. Тркалајте го предметот неколку минути.



4. **“Одете боси”** - Нема подобра вежба за рамни стапала од одење боси без обувки на нерамен терен, било тоа да е трева, песок, земја или сами да си направите патека која ќе има нерамнини. Одете и забавувајте се.



На линкот кој е даден во прилог, може да видите практично како се изведуваат вежбите за рамни стапала:

<https://youtu.be/pocVUpZokTE>

Изработил:

Педагог по Физичко образование

Оливера Димовска Иљовска