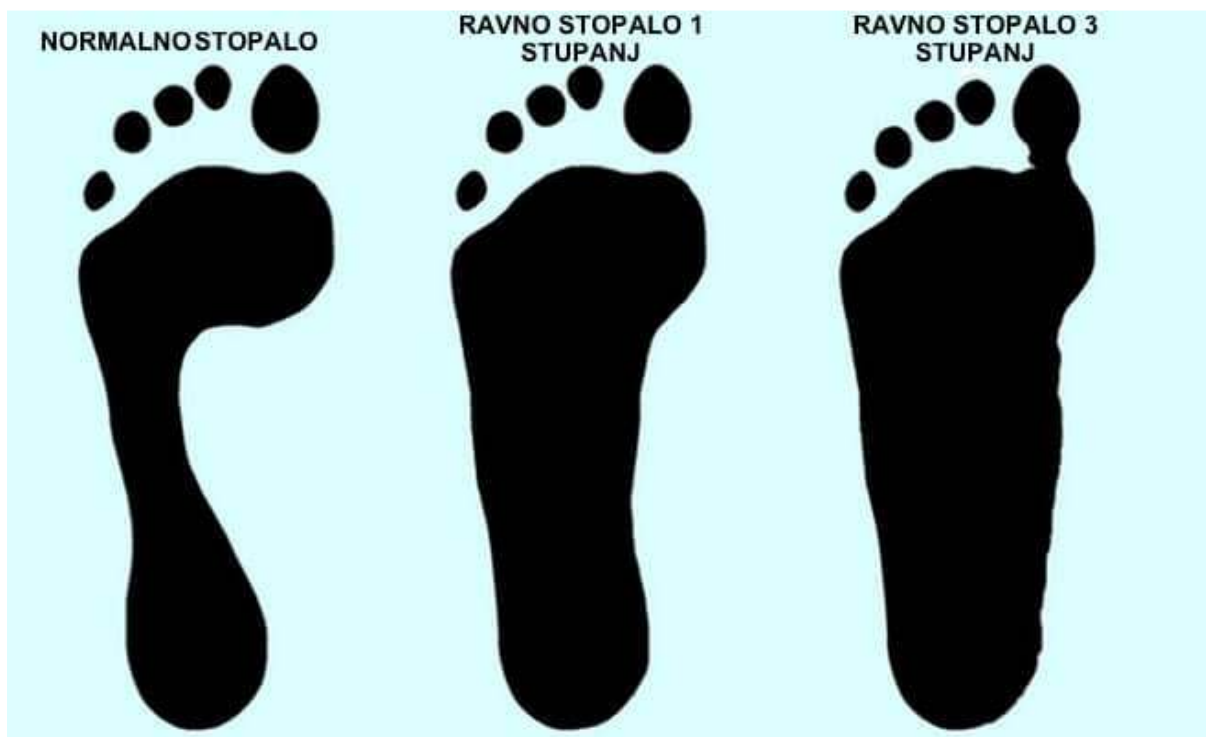


VJEŽBE ZA SPUŠTENA (RAVNA) STOPALA



Do 3. godine djetetovog života formira se svod stopala. Nakon toga gube se masni jastučići, jačaju mišići stopala i formira se svod. Ima li dijete ravna stopala možemo pratiti i sami prateći ptisak stopala na pijesku ili otisak obojenog stopala na papiru. Ako vidite otisak punog ili skoro punog stopala dijete ima ravno stopalo. Kako bi to do kraja potvrdili dijete vodimo na pregled kod ortopeda. Ortoped po potrebi ordinira ortopedski uložak. Bez obzira nosi li dijete uložak ili ne potrebno je provoditi i vježbe.



Dijete sa spuštenim stopalom moralo bi svaki dan vježbati 10 – 15 minuta kako bi ojačalo mišiće stopala.

1. VJEŽBA

Stopala su zategnuta – snažno savijamo prste.



2. VJEŽBA

Hodanje na petama sa savijenim prstima.



3. VJEŽBA

Hodanje po štapu sa savijenim prstima.



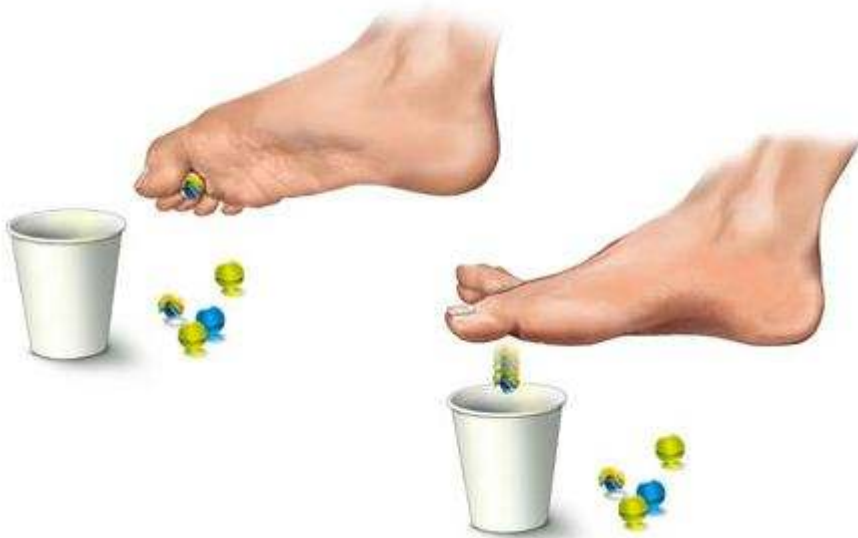
4. VJEŽBA

Savijenim prstima na jednoj nozi dodirujemo koljeno druge noge i vraćamo u početni položaj. Isto ponovimo s drugom nogom.



5. VJEŽBA

Skupljamo kamenčiće ili komadiće spužvice s podloge i stavljamo u posudu ili na drugu hrpu. Isto ponovimo i s drugom nogom.



I JOŠ :

- Pustimo djecu da hodaju bosa po neravnim površinama kad imamo priliku za to
- Birajmo im adekvatnu obuću za svakodnevne aktivnosti

Izvor :

<https://www.roditelji.me/blog/2016/05/25/vjezbe-za-ravna-stopala/>

Pripremila :

Ivana Perišin bacc . fizioterapije DV Grigor Vitez

Vrtić po mjeri suvremene obitelji 2

UP .02.2.2.08.0016

