**Комплекс ЛФК при косолапости (после оперативного вмешательства)**

**Задачи ЛФК и физиотерапии первого этапа:**

- предупреждение развития мышечной атрофии и вегетососудистых расстройств;

- улучшение трофики;

- поддержание общего тонуса организма.

**Средства:** лечение положением (гипсовая иммобилизация), массаж, физические упражнения и физиотерапия. Проводится массаж тела, верхних конечностей, живота, свободных от иммобилизации сегментов ноги (бедро, верхняя треть голени).

**Физические упражнения** -- общеразвивающие и специальные. К специальным относятся пассивные упражнения в нижних конечностях, выполняемые безболезненно и с полной амплитудой.

**Второй этап лечения (после окончательного снятия иммобилизации) длится до полного восстановления функции голеностопного сустава**.

**Его задачи**:

- закрепление результатов коррекции и восстановление опорной и двигательной функции стопы;

- борьба с атрофией и контрактурой в суставах;

- создание необходимых условий для полноценного роста и развития стопы;

- адаптация к повышающимся физическим нагрузкам;

-профилактика «порочной» походки и нарушений осанки.

В течение поэтапной коррекции гипсовыми повязками (под наблюдением ортопеда) в занятиях ЛФК сочетаются средства общеукрепляющего воздействия на весь организм с упражнениями и приемами массажа для больной ноги. В легких случаях косолапость ограничивают корригирующими повязками. После снятия гипсовой повязки и заменой ее фиксирующей съемной гипсовой лонгетой назначают специальный массаж и упражнения для стопы и голени.

**Противопоказания**: чрезмерная нагрузка на больную ногу.

Важно: упражнения при косолапости делаются без обуви.

**1) Ходьба (делается каждый день):**

1. "Шаг балерины". Выставлять мысок одной ноги вперед и немного вбок, затем выдвигать пятку этой же ноги как можно сильнее вперед, делать шаг, далее повторить все с другой ногой. При этом нужно следить за тем, чтобы ноги выпрямлялись в коленках до конца.

2. "Ходим, как клоун". Встать - пятки вместе, мыски как можно сильнее в стороны. Таким образом начинать ходьбу, при этом стараясь сохранить первоначальное положение.
3. "Ходьба на мысках". Мыски должны быть обязательно в стороны.

4. "Ходьба на пятках" То же самое.

 5. "Ходьба иксом" (для тех, кто не страдает иксобразными ногами). Стараться встать на внутреннюю часть стопы. Для этого нужно немного присесть, коленки выдвинуть вперед, поднять внешний край стопы (мыски в стороны). Надо отметить, что данное упражнение тяжелое, сразу становится очень трудно.

6. "Ходьба, как солдаты". Высоко поднимая коленки (они должны быть направлены только вперед параллельно друг другу), мыски разводить в стороны.

**2) Упражнения при косолапости с гимнастической палкой, можно использовать любую палку подлиннее диаметром примерно 1,5 – 2,0 см (делается каждый день):**

 1. Ходьба поперек палки. При этом пятки должны обязательно касаться земли.

2. Ходьба вдоль палки наподобие циркового артиста.

3. Ходьба таким образом, как и в "Шаге балерины", только мысок нужно ставить на палку, а пятку оставлять на земле.

**3) Приседания (можно комбинировать):**

1. Обычные приседания. Необходимо стремиться к тому, чтобы человек делал их самостоятельно. Руки вперед, стопа полностью стоит на земле. Выполнить 10-15 раз.
2. Приседания скрестив ноги. То же самое, но здесь человеку обязательна помощь кого-то. Нужно держать его за руки.

3. Упражнение - "Киска". человек встает напротив дивана (кресла), делает наклон, достает руками до пола, и начинает передвигаться вперед одними руками до дивана, достает до дивана. При этом ноги выпрямляются. Помощник в это время сидит сзади и держит за ноги (надо стараться оттянуть пятки человека как можно ниже к полу). Достав до дивана, человек делает отжимания, затем вновь руками по полу возвращается в исходное положение.

**4) Упражнения с гимнастической стенкой (можно комбинировать с приседаниями):**1. К стенке дополнительно покупается или изготавливается небольшая деревянная горка. Человек встает на горку полностью всей ступней, и передвигается, держась за помощника, вверх. Колени при этом должны быть полностью выпрямлены. Нужно следить за тем, чтобы мыски были направлены в стороны, а ступня полностью касалась горки.

2. Стоя на горке и держась за одну из ступенек стенки, человек может делать приседания самостоятельно. Необходимо следить за тем, чтобы колени были направлены только параллельно вперед, а не в стороны

3. Просто лазание по лесенкам горки.

4. "Лазанье по-матросски". Подражая матросу, надо обхватить бедрами одну из опор гимнастической стенки, поставить ногу на нижнюю ступень таким образом, чтобы ступня была вывернута в сторону, затем оттолкнуться, поставить также другую ногу и т.д.

Также хорошо влияет плавание.