

## Vingrināsim pēdiņas

Visvairāk no pēdu deformācijām ir sastopama plakanā pēda. Bieži vien pietiek tikai ar regulāriem vingrojumiem, kas nostiprina kāju un pēdu muskuļus un saites. Veicot vienkāršus vingrinājumus var mazināt šo deformāciju un nostiprināt apkārtesošās struktūras. Vingrojumi vairāk būs paredzēti pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem.

Tuvojas siltais laiks, līdz ar to maksimāli bieži ļaujām bērnam staigāt ar basām pēdām, jo visas nelīdzenās virsmas, asumi stimulē pēdās esošos receptorus un palīdz stiprināt pēdu velves. Tas būs vislabkais treniņš visas vasaras garumā!

*Pievienošu vienkāršus vingrojumus, ko varam veikt mājās!*

**Fizioterapeite Gunita Lūkina**

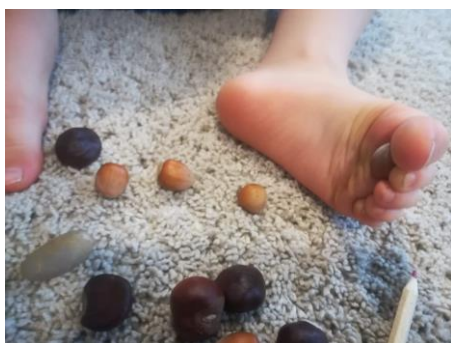
1. *Pēdas muskuļus un saites labi nostiprina staigāšana gan uz papēžiem, gan pirkstgaliem, gan pēdas iekšējām (ar šo neaizrauties, ja ir plakanā pēdiņa), gan ārējām malām.*



2. *Zīmējumi ar kāju! Mitrās smiltīs zīmē ar kociņu, ko tur kāju pirkstos. Sacentieties, kurš uzzīmēs skaistāku apli, kvadrātu, cilvēka sejiņu. Var darīt to pašu istabā ar zīmuli uz lapas.*



3. *Pārkrāvējs. Protams, priekšmeti būs jāpārkrauj ar kājām. Tie var būt gliemežvāki, čiekuri, ozolzīles, akmentiņi – dažādi priekšmeti, ko var saņemt ar kāju pirkstiem. Smiltīs uzzīmē divus apļus, vienā novieto pārkraujamos priekšmetus, un otrā tie jāpārkrauj. Bērns apsēžas blakus šiem apļiem, un pārvieto šos priekšmetus tikai ar kājām. Istabā var izmantot jebkādus palikņus, segas, kur saliek priekšmetus.*



4. *Papīra plēšana. Izmantojot tikai kāju pirkstus, saplēs uz grīdas noliktu avīzi, papīra dvieli vai salveti.*



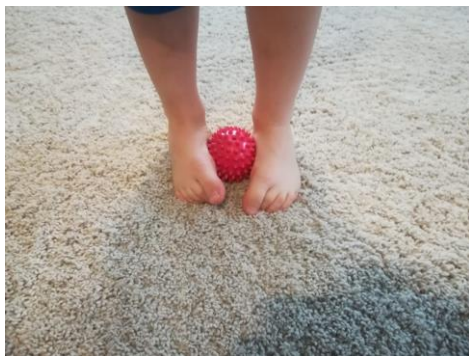
5. *Staigāšana pa virvi. Noliek uz zemes nūju, ārā atrastus zarus vai var izmantot vingrošanas apli. iet pāri maziem soliņiem.*



6. *Bumbas ripināšana. Ripina bumbu no papēžiem līdz pirksgaliem un atpakaļ.*



7. *Staigāšana ar bumbu. Bumba starp pēdām, pēdas balstītas uz pēdu ārmalām. Iet kādus 10m uz priekšu un atpakaļ.*



8. *Vingrojums sēdus. Maksimāla papēžu izvēršana uz āru, netatraujot pirkstus no grīdas. 10- 20x.*



9. *Aktīva pirkstiņu savilkšana durītē un iztaisnošana. 10- 20x ar kartu kāju.*

