Анатомические особенности стопы ребёнка.

Ребёнок рождается с плоской стопой, и по мере того, как он растёт и учиться ходить стопа формируется, в зависимости от работы мышечного аппарата, двигательных особенностей, от неврологического контроля.

Для формирования правильного, здорового положения стопы нужно соблюдать правило треугольника – опора должна распределяться на 3 точки: 1. Первый плюснефаланговый сустав (основание большого пальца); 2 пятый плюснефаланговый сустав (основание мизинца); 3 – пяточная кость.

Главной функцией стопы является рессорная (позволяет снизить ударную нагрузку при ходьбе, беге, прыжках и т.д).

Нарушением положения стопы при нейтральном положении (когда человек в прямой 2, 6 ой позиции) являются:

1. Пронация – завал на большой палец.
2. Супинация – завал на мизинец.

Если во время выполнения упражнений стабильно происходит нарушение постановки стопы, то это ведёт к деформации в коленном суставе, что чревато травмами.