

## PRATIMŲ PROGRAMA PLOKŠČIAPĖDYSTĖS PREVENCIJAI IR GYDYMUI

- 1) Suimti su kojų pirštais akmenuką, pieštuką, pagaliuką, lego kaladėlę ir pakelti pėdą nuo žemės išlaikant su kojos pirštais keliamą daiktą.



- 2) Pakelti nuo žemės tik didįjį kojos pirštą ir išlaikyti 10-15 sekundžių. Kartoti 8-12 kartų.



- 3) Pakelti abiejų kojų pirštus, sulenkti ir gniaužyti rankšluostį, ar audinio skiautę.



- 4) Atitraukti į vidų tik didįjį kojos pirštą, išlaikyti tokioje padėtyje 10-15 sekundžių ir grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 8-12 kartų.



- 5) Jei nepavyksta sąmoninga įtempti ir pakelti vidinio pėdos skliauto, tuomet specialisto padedant pasyviai sustumiamas pėdos skliautas. Kai jau suvokiate kaip reikia įtempti pado raumenis, kad kiltų pėdos skliautas aukštyn, pereikite prie sekancio pratimo.



- 6) Kulną ir kojos pirštus laikykite prispaustus prie žemės. Po to įtempkite pado raumenis ir kelkite pėdos vidinį skliautą aukštyn.  
p.s. kulnas ir kojų pirštai neturi judėti pratimo metu.

