

Избыточная пронация — стопа всегда завалена вовнутрь.

До того, как формировать нормальный свод стопы, нужно устранить тугоподвижность в голеностопном суставе (если она есть).

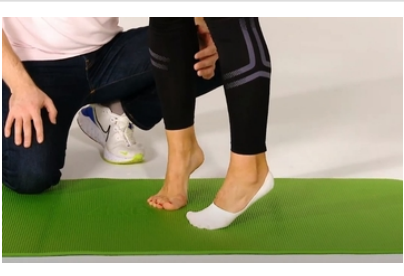

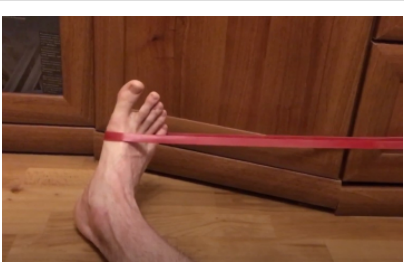
Диагностические тесты:


2. Тест приседаний с палкой над головой (либо с подъёмом рук перед собой в случае боли в плече или плечевом поясе) ММТ: Задняя большеберцовая

Мышцы:

Задняя большеберцовая мышца

Упражнения

1		Активация задней большеберцовой мышцы (упражнения для коррекции вальгуса стопы) 1 / 10
2		Активация мышц стопы (либо наоборот расслабление, но делать медленно) - Катать мячик (5см) под стопой 1 / 10
3		Подъем большого пальца и остальных четырёх по отдельности (контроль со стороны пальцев стопы) 1 / 10 около 50 раз (точно не 10)
4		Упражнения при плоскостопии. Статическая нагрузка для тонуса задней большеберцовой мышцы 1 / 10

5		Эксцентрические упражнения для голени и стопы 1 / 10
6		Баланс: стопы на одной линии, смещать центр тяжести на переднюю/заднюю ногу, наклон 1 / 10
7		Тренировка мышцы отводящей большой палец 1 / 10
8		Упражнение на подъём продольного свода стопы 1 / 10
9		Вращение стопой лёжа на спине и согнув прямую ногу до 90 град и обхватив руками у колена 2 / 10