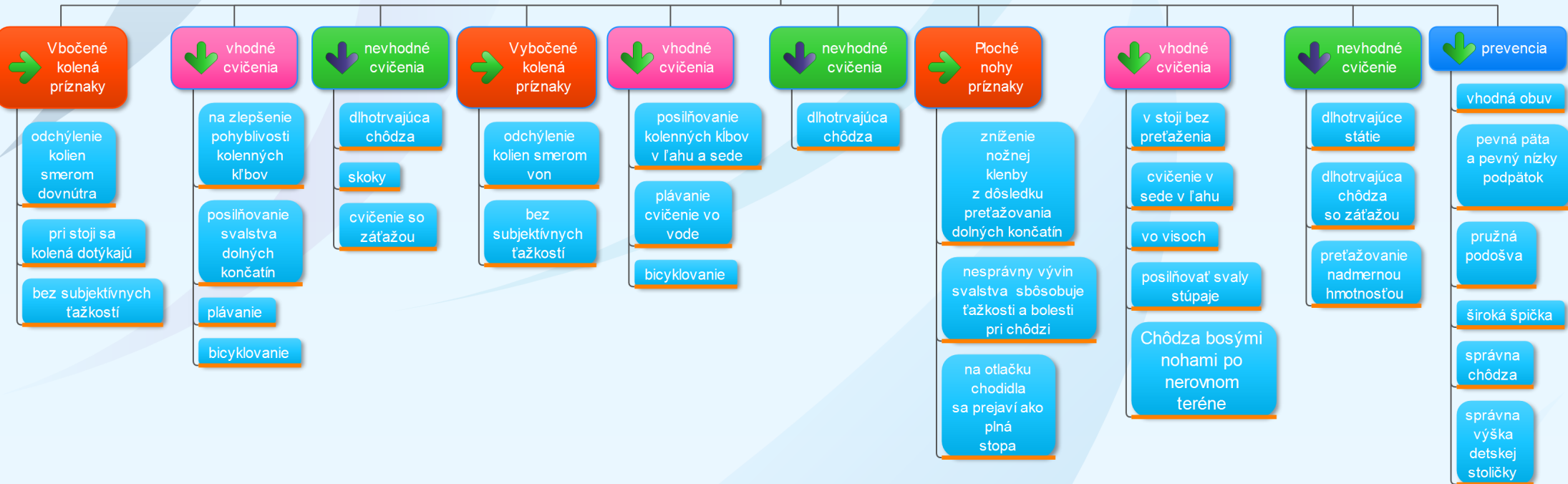


Oslabenie dolných končatín



→ Vbočené kolená príznyaky

odchýlenie kolien smerom dovnútra

pri stoji sa kolená dotýkajú

bez subjektívnych ťažkostí

↓ vhodné cvičenia

na zlepšenie pohyblivosti kolenných kĺbov

posilňovanie svalstva dolných končatín

plávanie

bicyklovanie

↓ nevhodné cvičenia

dlhotrvajúca chôdza

skoky

cvičenie so záťažou

→ Vybočené kolená príznyaky

odchýlenie kolien smerom von

bez subjektívnych ťažkostí

↓ vhodné cvičenia

posilňovanie kolenných kĺbov v ľahu a sede

plávanie cvičenie vo vode

bicyklovanie

↓ nevhodné cvičenia

dlhotrvajúca chôdza

→ Ploché nohy príznyaky

zníženie nožnej klenby z dôsledku preťažovania dolných končatín

nesprávny vývin svalstva spôsobuje ťažkosti a bolesti pri chôdzi

na otláčku chodidla sa prejaví ako plná stopa

↓ vhodné cvičenia

v stoj bez preťaženia

cvičenie v sede v ľahu

vo visoch

posilňovať svaly stúpajce

Chôdza bosými nohami po nerovnom teréne

↓ nevhodné cvičenie

dlhotrvajúce státie

dlhotrvajúca chôdza so záťažou

preťažovanie nadmernou hmotnosťou

↓ prevencia

vhodná obuv

pevná päta a pevný nízky podpäťok

pružná podošva

široká špička

správna chôdza

správna výška detskej stoličky