

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ МАМ

ЕСЛИ У РЕБЁНКА
ВАЛЬГУС



1. ВЫБРОСИТЕ ВСЮ ОРТОПЕДИЧЕСКУЮ ОБУВЬ

*ЕСЛИ У РЕБЁНКА НЕТ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ
ДИАГНОЗОВ И ГРУБЫХ НАРУШЕНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА,
ЭТА СЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
ОБУВЬ ЕМУ НЕ НУЖНА !*



2. ДОМА ТОЛЬКО БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ



3. НА УЛИЦЕ МЯГКАЯ С ХОРОШЕЙ ФИКСАЦИЕЙ В ОБЛАСТИ ПАЛЬЦЕВ ОБУВЬ



4. МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

*Лучше ходьба с соблюдением
пунктов 1 и 3*



5. УПРАЖНЕНИЯ

*ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО
УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ И ИСПРАВИТЬ ВАЛЬГУС,
НО ЕСЛИ НОСИТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКУЮ ОБУВЬ И
ЗАНИМАТЬСЯ, ТО РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ СВЕДЁН
К НУЛЮ*



6. РЕГУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО !!

*УДЕЛЯТЬ ЭТОМУ ХОТЯ БЫ 15 МИНУТ В ДЕНЬ,
НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ И РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ
БУДЕТ ВИДЕН ЧЕРЕЗ 3-4 НЕДЕЛИ*



7. НЕ ЖДАТЬ, ЧТО САМО ПРОЙДЕТ ИЛИ ПЕРЕРАСТЁТ

Будет только ХУЖЕ!

*Слабость мышц, деформация коленей
может только перерасти в перекос
таза и нарушения осанки*

