

## **Самомассаж при плоскостопии**

**Массаж** - процедура известная с древних времен. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Не случайно народные целители говорили, массируя больного: надо "разогнать кровь". Не трудно освоить и некоторые приемы самомассажа, правильно выполняя основные рекомендации.

**Самомассаж** лучше делать после лечебной гимнастики, при полном расслаблении мышц.

### **Основные приемы самомассажа таковы:**

- голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать концами пальцев. Массируйте голень от голеностопного
- сустава к коленному, преимущественно внешнюю и заднюю поверхность голени;
- стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке;
- для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

После вечернего массажа, как раньше говорили по радио, "переходим к водным процедурам". И для детей и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног.

*Возьмите два тазика: с горячей (как только терпит нога) и с холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей ванночке, затем поместите их в холодную. Так попеременно - 2-3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное чувство. В воду можно добавить немного морской соли, или пищевой соды, или настоев трав - ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, мяты перечной.*