**Жалпақ табанның (май табан) алдын алу**

**Жалпақ табан**— адам табанындағы ойыстың түгелдей немесе жартылай тегістеліп, жалпайып кетуі. Табан ойысының жалпаюына байланысты: көлденең жалпақ табан және ұзына бойлай жалпақ табан болып ажыратылады. Біріншісінде табанғааяқтың 5 бақайшақ сүйегінің алдыңғысы ғана тірек болып, еденге (жерге) табанның басы ғана тимей тұрады. Ал екіншісінде аяқты басқанда, табан толықтай еденге тиеді, ал ондай жағдайда табан ойысының белгісі де қалмайды.

Жиі кездесетін түрі — жүре пайда болған немесе статикалық жалпақ табан. Ол балаларда мешел ауруының салдарынан тым көп салмақ қосқаннан болса, ал ересек адамдарда, әсіресе, күні бойы тік тұрып қызмет істейтін (шаштараз, сатушы, т.б.), ауыр дене еңбегінен (жүк тасушы, т.б.), аяқ киімді дұрыс таңдап кимеуден, табанның, тілерсек пен табанның қосылған буынының, жіліншіктің, т.б. жарақаттануынан болады.

**Жалпақ табанның (май табан) алдын алдын алу жаттығулар**

Бірінші жаттығу:

Түзу ұсталған аяқпен отырып, тізе мен өкшені қосады да оң жақ табанды қатты иіп, сол жақ табанның алдыңғы жағын көтереді. Бұдан соң аяқтарды ауыстырып, жаттығуды қайталайды.

Оң жақ аяқ табанының ішкі жиегімен және өкше бетімен сол жақ балтырды сипайды, аяқтарды ауыстырып, қайталайды.

Екіншіжаттығу:

Орындықтаотырып:

•    Табан саусақтарын ию.

•    Табандарды ішке қарату.

•    Табандарды ішке қарай айналдыру.

•    Екі табанмен допты ұстап, көтеру.

•    Аяқ саусақтарымен қарындашты ұстап, көтеру.

•    Аяқ саусақтарымен губканы ұстап, көтеру.

•    Аяқ саусақтарымен жұқа кілемшені тарту.

•   Табанмен оқтауды немесе диаметрі 5-7 см таяқты айналдыру керек.

Үшінші жаттығу:

Аяқтың ұшымен, табандар қатар тұрады:

•  Құммен немесе поролон кілемшемен саусақтарды бүгіп, табанның сыртқы жағына сүйеніп, жалаң аяқ жүру.

• Шабылған шөптің үстімен табанның сыртқы жағына сүйеніп, жалаң аяқ жүру керек.

Ескерту:  Аталған жаттығулардың барлығы жалаң аяқ орындалады және әрқайсысын кемінде 8-12 реттен қайталау керек.