

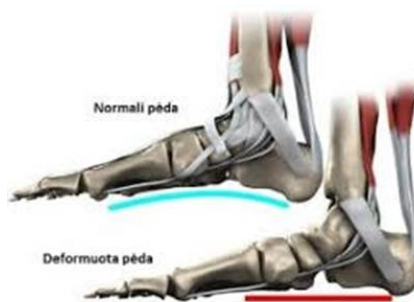
Plokščiapėdystė bei jos korekcija/profilaktika

Plokščiapėdystė - tai įgyta arba įgimta pėdos deformacija, kai sumažėja arba išnyksta išilginis, skersinis arba abu pėdos skliautai. Kulnas krypsta į išorę, deformuojasi kojos pirštų, pėdos ir čiurnos sąnariai. Tuomet pėda, ypač stovint, atrodo platesnė, beveik visas ar visas padas liečia grindis, o pirštai neretai deformuojasi. Dažnai skauda pėdą, čiurnos sąnarį ar blauzdą, kojos greitai pavargsta, eisena tampa nerangi ir skausminga. Nesprendžiant plokščiapėdystės problemų gali išsivystyti čiurnos, kelio sąnarių deformacija, o vėliau ir artrozė, pradėti kamuoti nugaros skausmai, o tai turi įtakos žmogaus laikysenai ir bendrai savijautai.



Normali pėda

Plokščia pėda

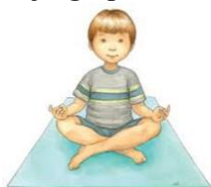


Saugokite kojas nuo jaunystės

Iki ketverių metų lengva plokščiapėdystės forma yra laikoma normaliu dalyku – vaikiška pėda dar nesusiformavo. Tačiau jei jos jungtis nesistabilizuoja ir toliau, vadinasi, atėjo laikas įsikišti į procesą. Vaikams dažniau išsivysto išilginė plokščiapėdystės forma: dėl X raidės formos kojų iškrypimo pėdos „sugriūva“ į vidų. Su įgimta plokščiapėdyste tenka susidurti retai, polinkis perduodamas paveldėjimo būdu. Vaikų raumenys ir raiščiai nestabilūs ir bet koks atsitiktinis pėdos svyravimas išilgai vertikalios kūno ašies lengvai įsitvirtina. Pirmas signalas apie bėdą - mėšlungis blauzdos srityje: per dieną prisibėgiojęs vaikas užmiega ir staiga atsibunda iš skausmo.

Užkirsti kelią plokščiapėdystės vystymuisi galima nieko nekainuojančiomis priemonėmis. Pirmiausia svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip vaikas sėdi, ypač žaisdamas ant žemės. Dažniausiai vaikai sėdi pakišę kojas po sėdmenimis (parietę po savimi kojas, o pėdas nukreipę į išorę). Tai ypač pavojinga pėdoms ir skatina plokščiapėdystės vystymąsi. Tinkamiausia sėdėsena -

sukryžiuvus kojas.



Nuo mažens leiskite vaikui vaikščioti basomis po smėlį, žvyrą, žolę ant pirštų galų, kulnų, basomis važinėti dviračiu, basa koja pakelti nuo žemės nosinę arba rankšluostį, atlikti savo sugalvotus pratimus, padedančius išsaugoti pėdos skliautą – tai yra puiki prevencijos priemonė.

Rinkdamiesi apavą turime atsakyti į keletą pagrindinių klausimų:

1. Ar avalynė pagaminta iš kokybiškos ir natūralios medžiagos? Vidinė medžiaga turi sugerti prakaitą ir leisti kojai kvėpuoti. Batuko vidpadis gali turėti pagalvėlę (supinatorių), tačiau jo dydis turi būti parinktas taip, kad pagalvėlė būtų reikiamoje vietoje.
2. Ar tinkamas avalynės modelis? Tai individualus avalynės pasirinkimas pagal dydį, plotį ir keltį. Kai kurie specialistai rekomenduoja, kad batukas turėtų iki 0,5 cm aukščio kulniuką ir tvirtą užkulnį.
3. Ar avalynė lengva ir patogi?
4. Ar avalynė atlieka pasirinktą funkciją? Skirtingai veiklai atlikti turi būti atitinkama avalynė. Pavyzdžiui, bėgiojant neavėti avalynės su kulniuku. Šlepetės ir kita nestabiliai ant kojos besilaikanti avalynė nerekomenduojama ne tik dėl netinkamos eisenos formavimosi, bet ir dėl traumų tikimybės.
5. Ar reikalingas avalynės įdėklas? Vaikams, kuriems nustatyta simptominė plokščiapėdystė (jaučiamas skausmas, diskomfortas), avalynės įdėklai pasižymi dideliu efektyvumu ir



rekomenduojami naudoti kaip gydymo priemonė.

Plokščiapėdystės prevencijos pratimai

Šie pratimai yra rekomendacinio pobūdžio.



„**Balerina**“. Eiti pasistiebus ant pirštų galų.



„**Vėžlys**“. Pražergtomis kojomis atsistoti ant išorinių pėdos skliautų ir vėl ant visos pėdos.



„**Žemė dega**“. Eiti ant kulniukų, rankas laikyti ant liemens.



„**Paimk kojomis**“. Sėdint kojų pirštais sugriebti pieštuką ir tiesti koją, ištiesus koją paleisti pieštuką ir vėl jį pakelti nuo žemės kita koja.



„**Riedučiai**“. Padėti medinę lazdelę ant žemės ir voluoti su pėdomis.



„**Saulė**“. Atsistoti ant lanko briaunos ir eiti ratu.



„**Kojyčių masažas ant riešutų**“



„**Erelis**“. Sugriebti pirštais **norimą daiktą**.

- Kojos pirštai pasisveikina su draugo kojos pirštais (linksis).
- Kojos didysis pirštas paliečia („pabučiuoja“) draugo kojos didįjį pirštą.
- Abi pėdos pakeltos žiūri viena į kitą ir pradėdant nuo didžiojo piršto paliečia („pasibučiuoja“) vienas kitą iki pat mažylio.
- Suimti pėdomis masažinį kamuoliuką ir sukti rateliais.
- Pasiimti kamuoliuką į rankas ir masažuoti basas pėdutes.
- Sugriebti abiem pėdomis kamuoliuką ir perduoti šalia sėdinčiam draugui, draugas paima kamuoliuką pėdomis.
- Sugriebti kojos pirštais pieštuką ir pakelti (parodyti draugui).
- Atsistoti, sugriebti kojos pirštais pieštuką ir eiti ant kulnų auklėtojo nurodyta kryptimi ar figūra.

- Atsistoti, sugriebti kojos pirštais skarelę ir eiti ant kulnų nurodyta kryptimi ar figūra ir įmesti skarelę į krepšį.
- Užsimerkti ir bandyti išstovėti ant kulnų skaičiuojant iki 10.

Parengta pagal Vilniaus visuomenės sveikatos biuro rekomendacijas.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Natalja Aksamit