

VAIKŲ PLOKŠČIAPĖDYSTĖ

Rekomendacijos tėvams (globėjams)

Pėdos kaulus laiko raiščiai ir raumenys, kurie sukuria vadinamuosius skliautus. Plokščiapėdytė (kartais vadinama pilnapadystė) – tai pėdos deformacija, kai sumažėja arba išnyksta pėdos skliautas ir pėdos suplokštėja. Ji gali būti įgimta (5 proc.) ir įgyta (95 proc.). Iki 3 metų visi vaikai būna plokščiapėdžiai, pėdos skliautas susiformuoja iki 10 gyvenimo metų.

Kas lemia plokščiapėdytę?

Pėdos skliautas suplokštėja dėl atlaisvėjusių pėdos raiščių, susilpnėjusio raumenų tonuso.

Tai gali lemti rizikos veiksniai:

- nepakankamas fizinis aktyvumas;
- antsvoris;
- netinkama avalynė: per maža, per didelė, taip pat aukštas bato kulnas;
- įvairios ligos (pvz., rachitas, cukrinis diabetas);
- patirtos raumenų, raiščių traumos.

Kokie simptomai?

- Kojų ir pėdų skausmas.
- Greitas nuovargis fizinio krūvio metu.
- Nevienodas batų nusidėvėjimas (matomas vienos pusės nusidėvėjimas);
- Pėdos platėjimas.
- Nerangi, įsitempusi eisena, platūs rankų mostai.
- Pakitusi laikysena.

Kodėl tai yra blogai?

- Pėdos skliautas padeda amortizuoti judesius. Jam plokštėjant ši funkcija prarandama. Tada kitos kūno dalys (keliai, kojos, stuburas) gauna papildomą apkrovą, ilgai gali atsirasti judamojo atramos aparato pažeidimų.
- Vis labiau plokštėdama pėda trukdo išlaikyti pusiausvyrą.
- Silpsta pėdos raumenys ir sausgyslės.

Kaip padėti vaikui?

- Daryti pėdų pirštų raumenis ir raiščius stiprinančius pratimus.
- Kaip įmanoma daugiau vaikščioti basiems.
- Nešioti tik tinkamą avalynę, ji neturi būti per didelė ar per maža.
- Atlikti pėdų masažą. Tam puikiai gali padėti vaikščiojimas per įvairius paviršius (smėlį, vandenį, akmenis, žolę ir pan.)

Plokščiapėdytės gydymas yra ilgas ir greitai rezultatų nepasiekiamas. Rekomenduojama vaikus motyvuoti ir stengtis palaipsniui didinti pratimus ir jų sunkumą.

VAIKŲ PLOKŠČIAPĖDYSTĖ

Rekomendacijos tėvams/globėjams

Kaip patikrinti, ar vaikas plokščiapėdis?

1. Pasodinkite vaiką ant kėdės.
2. Sudrėkinkite vaiko pėdas vandeniu.
3. Parašykite atsistoti ant popieriaus lapo.

Jeigu be deformacijų – matysime išorinį pėdos kontūrą, kuris yra nenutrūkstamas, o vidinis – su linkiu. Plokščiapėdytės atveju vidinėje pėdos pusėje kontūras bus be linkio – lygus. Įtariant plokščiapėdytę rekomenduojama kreiptis į šeimos gydytoją.

Pėda be deformacijų



Plokščiapėdytė



Rekomendacijos vaiko batams:

- rinktis tik tinkamo dydžio batus;
- vengti pirkti dėvėtus batus;
- batai turi būti lengvi;
- padas lankstus;
- nesirinkti batų siaurais galais, taip pirštai turės daugiau vietos;
- rinktis batus iš kokybiškų; natūralių medžiagų, kurios leistų kojai kvėpuoti;
- nesirinkti batų aukšta pakulne;
- geriau rinktis batus pakietintu užkulniu.

Siekiant sustiprinti pėdas reikia pasitelkti kūrybiškumą.

Pratimai, stiprinantys pėdas. Žaidimas „Dinozaurų pėdos“, nuoroda [čia](#).

Priemonės, kurias galite panaudoti namuose:

- įvairūs nelygūs paviršiai;
- vaikščiojimas basomis;
- masažiniai kamuoliukai;
- lazdos.