

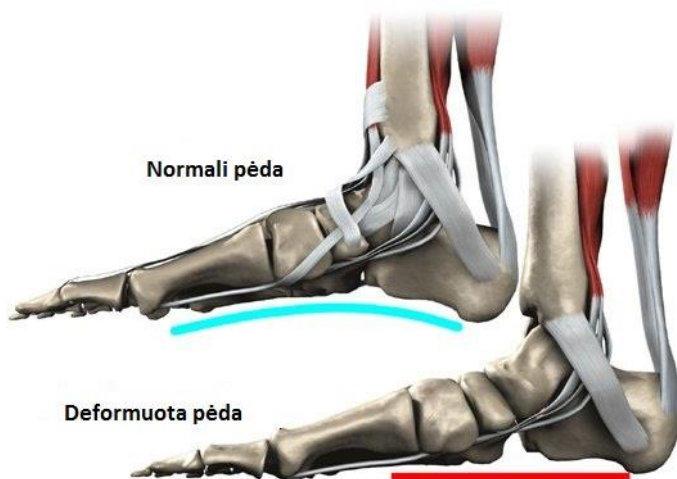
Kaip padėti vaikui atsisveikinti su plokščiapėdyste?

2016 m. gruodžio 16 d. Biržų lopšelyje - darželyje "Rugelis" vaikams iš Bedančių grupės vyko paskaita „Kaip padėti vaikui atsisveikinti su plokščiapėdyste?“. Šios paskaitos metu buvo diskutuojama, apie sveikatą, kaip išlikti sveikiems ir ką daryti, kad neskaudėtų kojų ir stuburas būtų taisyklingos formos. Vaikai šios paskaitos metu su sveikatos priežiūros specialiste Vytaute Jurgelevičiene mankštino pėdutes, atliko įvairius pratimus: stovint, tupint, sėdint.

Higienos instituto statistikos duomenimis, septyniems iš dešimties gyventojų nustatyta plokščiapėdystė. 95 proc. atvejų plokščiapėdystė yra įgyta. Kaip žinoti, kada vaiko pėdos jau plokščios? Tėvai ar kiti šeimos nariai dažnai pastebi, kad vaiko pėdos skliautas yra per žemas arba jo iš vis nėra. Kadangi vaikų kaulai ir sąnariai yra paslankūs, dėl to jų pėdos skliautas stovint būna nusileidęs. Jei vaikui pasistiebus, pėdų skliautas atsiranda, tuomet nereikėtų nerimauti. Pėda gali taip pat pasisukti į išorę per čiurnos sąnarį, kadangi padidėja kūno svoris vidiniame pėdos krašte. Dauguma vaikų galiausiai išauga šią problemą. Simptomai, į kuriuos turėtų atkreipti dėmesį tėvai, gydytojai, jei vaikutis:

- skundžiasi pėdos skausmais ir nuovargiu;
- nuolat stebimi nutrynimai ar nuospaudos vidiniame pėdos krašte;
- pėda sustingusi: riboti šoniniai pėdos judesiai, ar riboti pėdos judesiai per čiurnos sąnarį aukštyn ir žemyn.

Paskutinių tyrimų duomenimis, norint pašalinti plokščiapėdystės padarinius, t.y. nusileidusį vidinį pėdos skliautą, nuovargį ir skausmą pėdose, tikslinga stiprinti pėdų ir blauzdų raumenis. Jei Jūsų vaikas ar Jūs skundžiatės pėdų, blauzdų nuovargiu ar skausmu, tuomet rekomenduojame kreiptis į kineziterapeutą, kuris įvertins vaiko ar Jūsų pėdos skliautą, pėdų ir blauzdų raumenų tonusą ir jėgą, laikyseną, eisenos stereotipą ir atsižvelgiant į esamą padėtį, sudarys pratimų programą problemai koreguoti ir išspręsti.





*Parengē visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Vytautė Jurgelevičienė*