

PLOKŠČIAPĖDYSTĖ BEI JOS KOREKCIJA\ PROFILAKTIKA

Plokščiapėdytė – 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 plokščiapėdytės problemų gali išsivystyti čiurnos, kelio sąnarių deformacija, o vėliau ir artrozė, pradėti kamuoti nugaros skausmai, o tai turi įtakos žmogaus laikysenai ir bendrai savijautai.



Plokščiapėdytei kelių užkerta nieko nekainuojančios priemonės. Pirmiausia svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip vaikas sėdi, ypač žaisdamas ant žemės. Dažniausiai vaikai pripratę sėdėti pakišę kojas po sėdmenimis ar vadinamąja žąsiuko poza – parietę po savimi kojas, o pėdas nukreipę į išorę. Tai ypač pavojinga pėdoms ir skatina plokščiapėdytės vystymąsi. (1 pav.) Tinkamiausia sėdėseną – vadinamoji turkiška, sukryžiavus prieš save kojas. (2 pav.).



1 pav. (nuotr. I.Morkūnienės)



2 pav. (nuotr. I.Morkūnienės)

Tai vaikams nėra itin patogiu, jie vengia tokios pozos. Nuo mažens leiskite vaikui vaikščioti basomis po smėlį, žvyrą, žolę, ant pirštų galų. Naudinga šokinėti į toli ar aukštį, plaukioti, basomis važinėti dviračiu, slidinėti.

Vaiko batukai turi būti:

- ✚ pagaminti iš natūralių medžiagų, kad kojytės kvėpuotų;
- ✚ tvirtu paaukštintu užkulniu, būtini vidpadžiai,
- ✚ padas turi būti lankstus ir ne kietas, pado storis – iki 1 cm;
- ✚ smailus priekis spaudžia pirštukus, todėl geriau apvalus;
- ✚ perkant šlepetes atkreipkite dėmesį, kad jų padas būtų kietas, turėtų kelių milimetrų pakulnį, o kulnas būtų sutvirtintas.
- ✚

Iveikti plokščiapėdytę padeda paprastos priemonės

- Vaikstant kietu ir lygiu paviršiumi patartina avėti avalynę su specialiais įdėklais.
- Jei tik turite galimybę, vaikščiokite basi ten, kur pėda masažuojama – per žolę, žvyrą, spyglius, smėlį, masažo kilimėlį.
- Mankštinkite pėdos ir blauzdos raumenis: basi vaikščiokite ant pirštų, kulnų, pasistiebkite ant pirštų galų, basa koja pakelkite nuo žemės nosinę arba rankšluostį, atlikite savo sugalvotus pratimus, padedančius išsaugoti pėdos skliautą.
- Namuose, užuot avėję šlepetes, rinkitės basutes kamštiniu padu ir suformuotais pėdos skliautais.

PRATIMAI PLOKŠČIAPĖDYSTĖS GYDYMUI BEI PROFILAKTIKAI

1. „Balerina“ Eiti pasistiebus ant pirštų galų.



2. „Vėžlys“ Pražergtomis kojomis atsistoti ant išorinių pėdos skliautų ir grįžti ant visos pėdos.



3. „Saulutė“ Atsistoti ant lanko briaunos ir eiti ratu.



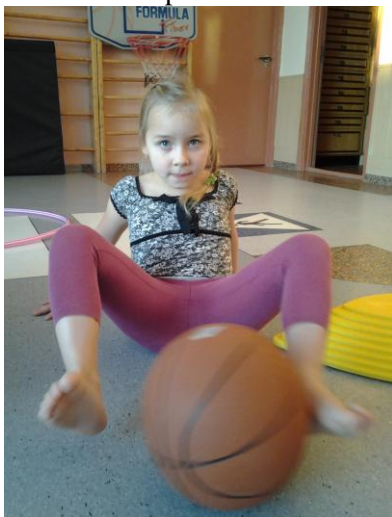
4. „Piešimas koja“ Atsisėsti, suimti dešinės (kairės) kojos pirštais pieštuką, kita koja prilaikyti popieriaus lapą. Braukti pieštuku ant popieriaus.



5. „Ridenti kamuoli“ Sėdint abejomis kojomis ridenti kamuoli pirmyn, atgal.



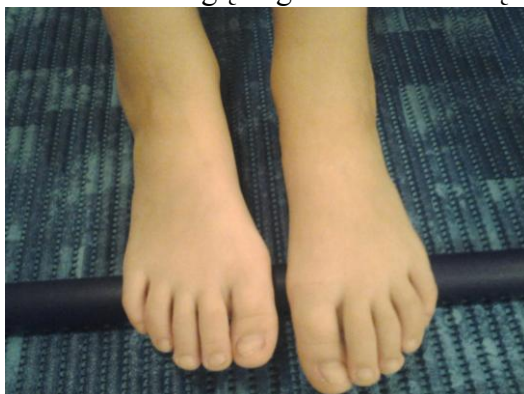
6. **„Futbolas”** Atsisėsti pražergtomis pusiau sulenktomis kojomis ir padais mušti kamuolį nuo vienos pėdos prie kitos.



7. **„Nenudek pirštų“** Eiti ant kulnų, pakėlus ir surietus pirštų galus.



8. **„Riedučiai“** Ridenti kėglį ar gimnastikos lazda dešine (kaire) koja.



9. **„Paimk servetėlę kojomis“** Sėdint kojų pirštais suimti popierinę servetėlę ir perkelti į kitą vietą.
Variantai: suimti nosinaitę, pieštuką ar kitą smulkų daiktą.



10. „Paimk rankšluostį“ Atsisėsti arba stovint, kojų pirštais sutraukti ištiestą rankšluostį.



11. „Molio minkymas“ Atsistoti pražergtomis kojomis ir perkelti kūno svorį nuo pirštų ant kulnų paeiliui kaire, dešine koja.



12. „Nusiauk kojine be rankų“ Sėdint vienos kojos pirštais numauti puskojinę nuo kitos kojos.



13. „Kojyčių savimasažas ant natūralių akmenukų,„



Parengė: Judesio korekcijos mokytoja Irma Morkūnienė