

SANTRAUKA

PLOKŠČIAPĖDYSTĖS PREVENCIJA

Tvirtos pėdos – tai ne tik darni pėdos raumenų funkcija, mažesnė patologijų tikimybė, bet ir taisyklinga kūno laikysena, eisena.

Pėdą sudaro:

- 26 kaulai, kurie formuoja pėdos skliautus;
- 20 sąnarių, kurie leidžia atlikti 24 skirtingus judesius;
- 19 raumenų, kurie atlieka 24 skirtingus judesius.



Pade turime tris skliautus:

- išilginį išorinį;
- išilginį vidinį;
- skersinį.

Viena iš dažniausiai pasitaikančių pėdos deformacijų yra plokščiapėdystė.

Plokščiapėdystė yra pėdos deformacija, kuri susidaro išlaisvėjus pėdos sąnarius fiksuojantiems raiščiams ar susilpnėjus raumenų tonusui arba esant kaulų deformacijoms, tada nebegali susiformuoti pėdos skliautai ir pėdos atrama tampa ydinga.

Visi vaikai gimsta būdami plokščiapėdžiai. Vaikų iki 3 metų amžiaus plokščiapėdystės priežastis – pėdutėje esantys riebalai ir blauzdos bei pėdos raumenų silpnumas. Apie 3–5 gyvenimo metus ima formotis pėdos skliautas. Skliautas formuojasi iki 10 metų amžiaus, todėl labai svarbu, kad visą formavimosi laikotarpį pėda gautų tinkamą – ne per mažą ir ne per didelį krūvį kaulams ir raumenims.

70 proc.

mūsų šalies gyventojų skundžiasi vairiomis plokščiapėdystės formomis.

Plokščiapėdystė gali būti:

Igyta
95proc.

Igimta
5proc.

ĮGYTOS PLOKŠČIAPĖDYSTĖS PRIEŽASTYS:

- fizinis pasyvumas ir antsvoris;
- netinkama avalynė;
- ydingi įpročiai;

PLOKŠČIAPĖDYSTĖS POŽYMAI:

- greitas kojų nuovargis;
- kojų, ypač kulno, kulkšnies, blauzdos, skausmas;
- varginantis nugaros, klubo ar kelio skausmas;
- laikysenos ir eisenos pokyčiai, vaikai eidami plačiai mosikuoja rankomis, trepsena, eina įsitempę, nerangiai.

KAIP IŠVENGTI PLOKŠČIAPĖDYSTĖS:

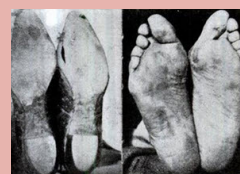
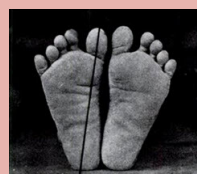
- pakankamas fizinis aktyvumas;
- tinkama avalynė;
- vaikų, tėvų, kūno kultūros mokytojų, sveikatos priežiūros specialistų bei auklėtojų švietimas.

REKOMENDACIJOS:

- periodiškai organizuoti sporto renginius, akcentuojančius sporto naudą bei plokščiapėdystės profilaktiką;
- pagal galimybes kurti bei įsirengti sveikatą ugdančią ir stiprinančią aplinką;
- įtraukti vaikus kuriant ir gaminant pagalbines priemones mankštoms įgyvendinti;
- bendradarbiauti su tėvais, siekiant, kad ugdymo įstaigos geroji sveikos gyvensenos praktika turėtų grįžtamąjį ryšį.

Pėda žmogaus, kuris niekada nėra avėjęs batų. Jo pėdos pirštai platus, eina tiesi linija per išilginę ašį, pėda atrodo sveika ir labai stabili.

Pėda žmogaus, avinčio batus, – maži tarpeliai tarp pirštų, pirštai suvaržyti, nykštys pasuktas į vidų.



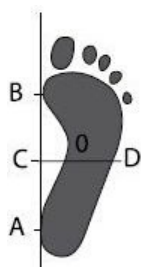
VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

TYRIMAS

PLANTOGRAFIJA

Vaiko pėdą nudažykite spalvotais dažais ir paprašykite atsistoti ant balto popieriaus lapo. Taip gaunami drėgni pėdų antspaudai – plantogramos.

Per pėdos antspaudų vidinio krašto labiausiai išsikišusias vietas išvedama liestinė AB, ji dalijama pusiau ir stačiu kampu brėžiama linija CD, tada nustatomas taškas O, kuris yra pėdos skliauto ir linijos D susikirtimo taškas. Išmatuojami atstumai OD ir CD, šie gauti skaičiai įrašomi į formulę ir suskaičiuojamas plokščiapėdystės indeksas: $I = OD/CD \times 100\%$.



Rezultatai gaunami laikantis šių kriterijų:

- pėdos skliautas normalus, kai indeksas mažesnis nei 50 procentų;
- I laipsnio plokščiapėdystė yra, kai indeksas yra nuo 50 iki 60 procentų;
- II laipsnio plokščiapėdystė yra, kai indeksas yra daugiau nei 60 procentų.

Kilus bent mažiausių įtarimų dėl vaiko kojų būklės, pedagogai ir sveikatos priežiūros specialistai turėtų pasiūlyti tėvams ar globėjams kreiptis į šeimos gydytoją, kuris įvertinęs kojų būklę esant reikalui skirs gydytojo ortopedo-traumatologo konsultaciją

PRATIMAI VAIKAMS IR NE TIK

Eiti nelygiu paviršiumi.



Eiti ant kulnų.



Sėdint arba stovint spyruokliuoti nuo pirštų galų ant kulnų ir atvirkščiai.



Eiti ant išorinių pėdos skliautų.

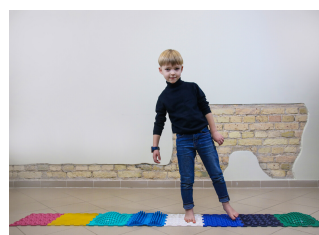


Nelygiu paviršiumi eiti aukštai keliant kelius.



Eiti pasistiebus.

Eiti šonu.



Šokinėti šonu.

Kregždutė - stovėti ant vienos kojos.



Eiti dideliais žingsniais.

Daryti pritūpimus.



Būkime kūrybingi ir leiskime vaikams būti kūrybingiems

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS