

## Jak zapobiegać płaskostopiu?



Prawidłowe podparcie stóp, jest ważne w każdym okresie życia, najbardziej jednak w pierwszych latach rozwoju dziecka. Zadbanie o to zapobiega pojawieniu się problemów zdrowotnych w przyszłości.

Podczas stania i chodzenia prawidłowo zbudowana stopa nie przylega w całości do podłoża. Jej wewnętrzna krawędź tworzy rodzaj sklepienia. Prawidłowe wysklepienie stopy jest możliwe dzięki pracy mięśni i więzadeł. Jeżeli są one niewydolne, sklepienie obniża się i stopa staje się płaska. Płaskostopie u dzieci do 4 roku życia traktowane jest jako fizjologiczne, zatem rodzice w tym okresie nie powinni się niepokoić. Płaskostopie występujące u dzieci powyżej 5 roku wymaga korekcji. Zaniedbane płaskostopie w okresie intensywnego wzrostu dziecka około 12-13 roku, może przynieść nieodwracalne skutki. Osoby dotknięte tą wadą narzekają na dotkliwe bóle nóg, opuchnięte kostki, ciężki kołyszący chód, stopy szybko się męczą, ich sprawność jest obniżona. Osoby te stawiają stopy lekko na zewnątrz. Stopa płaska powoduje nadwyrężenie mięśni i więzadeł łączących kości, które naciskają na stawy. W efekcie może dojść do zmian zwyrodnieniowych stawów, bolesnych zniekształceń i odcisków. Ze względu na częstość występowania, płaskostopie można traktować jako prawdziwą plagę.

### Oto kilka praktycznych rad dla rodziców:

- Nie krępuj niemowlęcia ciasnymi śpiochami, rajstopami – zapewnij mu swobodę ruchów.
- Już małe dziecko pobudzaj do ćwiczeń, łaskocząc je w podeszwy stóp – odruchowo przykurczy wtedy paluszki.
- Postaw dłoń pod stópkę dziecka – stawiając opór ich naciskowi.
- Nie przyspieszaj nauki chodzenia wkładając dziecko do chodzika, skraca się wówczas okres raczkowania. Maluch sam stanie na nogi, kiedy jego układ kostny będzie do tego gotowy.
- Nie pozwalaj dziecku siadać na podłodze z nogami podwiniętymi pod pupę. Pozycja taka sprzyja wykoślawieniu kolan.
- Zachęcaj dziecko w lecie do zabawy na bosaka na trawie, kamykach, piasku. To nie tylko świetna zabawa, ale również gimnastyka wzmacniająca mięśnie stóp.

- Nie pozwalaj dziecku, aby skakało w „gumę” i przez skakankę na asfalcie, zeskakiwało z trzepaka na betonowe podłoże.
- Zapobiegajmy otyłości u dzieci. Im większy ciężar, tym większą pracę muszą wykonać mięśnie stóp.
- Nie narażaj dziecka na długie stanie w bezruchu, zwłaszcza w rozkroku, to pozycja pogłębiająca koślawość kolan i płaskostopie, bowiem w pozycji tej sklepienia stóp są bardzo obciążone, a to sprzyja powstawaniu wady.
- Dzieciom, które umieją jeździć na rowerze, można ustawić siodło odrobinę za wysoko. Konieczność sięgania do pedałów czubkami palców zmusza mięśnie stóp do treningu.
- Zapewnij dziecku odpowiednie obuwie.

-cholewka powinna sięgać ponad kostkę,

-noski butów powinny być szerokie, obcas stabilny,

-sztywny napiętek,

-sznurowane, z miękkiej skóry (lub tworzyw naturalnych),

-podeszwa grubsza i uginająca się, która amortyzuje wstrząsy podczas chodzenia, lekko wyprofilowane .

- **Niewłaściwe obuwie noszone przez malucha może być w przyszłości przyczyną deformacji stóp.**

- Buty powinny być nowe, a nie po innym dziecku.

- **Najskuteczniejszą metodą leczenia płaskostopia są ćwiczenia wysklepiające stopę.**

Oto kilka przykładowych ćwiczeń możliwych i łatwych do wykonania w warunkach domowych:

-Pozycja wyjściowa siedząca - przed dzieckiem garść kasztanów, kangurki (piłeczki), guziki lub inne drobne przybory. Palcami prawej i lewej stopy układamy: dziewczynki - kwiatka, chłopcy - samochód.

-Pozycja wyjściowa - postawa stojąca - ruchami gąsienicy (pełzając) przemieszczamy się do przodu.

-Pozycja wyjściowa – postawa stojąca - rolowanie kocyka lub ręcznika palcami stóp.

-Marsz w wysokim wspięciu na palcach.

-Pozycja wyjściowa siedząca, stopy trzymają stroną podeszwy piłkę – podrzucanie piłki stopami do rąk.

-Siad na krzeselku – przed dzieckiem na podłodze kartka z bloku, między 1 i 2 palcem stopy ołówek (trzymany dość mocno) – rysowanie prawą nogą imienia, lewą nazwiska.

-Siad na krzeselku, zakładanie skarpetki palcami prawej stopy na lewą nogę i odwrotnie (skarpetka musi być dość luźna).

-Zabawa w „dźwig” - stajemy na jednej nodze, palcami drugiej nogi podnosimy woreczek (towar ) w górę przekładając go na inne miejsce (statek ).

-Leżenie tyłem (na plecach) - w palcach stóp woreczki – wykonujemy rowerek, starając się nie wypuścić woreczków. „Jedziemy na wycieczkę w góry”.

-Postawa stojąca na gazecie –stojąc na prawej stopie zapobiegamy przesuwaniu się gazety, lewa stopa ruchem chwytym rozrywa gazetę na drobne kawałeczki .

● **Co możesz jeszcze zrobić?**

- ✓ Oglądaj buty dziecka – wykoślawione zapiętki, silniej zdarte po wewnętrznej stronie buta, świadczą o płaskostopiu i koślawości pięt.
- ✓ Obserwuj odciski jego bosych mokrych stóp na gładkim twardym podłożu – jeżeli odbiła się cała stopa lub prawie cała, to świadczy, że maluch ma płaskostopie.
- ✓ Obserwuj, czy występuje u dziecka niechęć do spacerów, szybkie męczenie się, bóle stóp, łydek, potykanie się na prostym podłożu – to również wczesne symptomy płaskostopia.

<https://www.danielki.sklep.pl/pl/blog/Jak-zapobiec-plaskostopiu-u-dziecka/6>

W oparciu o informacje z Internetu opracowała:

Dorota Pacek-Styś