

PŁASKOSTOPIE - propozycja ćwiczeń korekcyjnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=feh5WsEJNHM>

https://www.youtube.com/watch?v=U5_73l2bN48

Każde dziecko rodzi się mając tzw. **płaskostopie fizjologiczne**, które zwykle znika, gdy wraz z rozwojem dziecka mięśnie stóp stopniowo się wzmacniają. Niekiedy jednak ten proces ulega zaburzeniu i u dzieci pojawia się płaskostopie.

Płaskostopie czyli **platfus** to zniekształcenie stopy, które może mieć poważne konsekwencje. Po urodzeniu się dziecka wiotkie więzadła, słabe mięśnie i gruba poduszeczka tłuszczowa pokrywająca podeszwy sprawiają, że stopy niemowlęcia są spłaszczone. Ale wraz z rozwojem dziecka mięśnie stóp stopniowo się wzmacniają. Dzięki temu po wewnętrznej stronie stopy między piętą a paluchem tworzy się charakterystyczne sklepienie podtrzymywane przez mięśnie. Gdy maluch skończy 3–4 lata, jego stopa powinna już być zbudowana prawidłowo. Jednak niekiedy proces ten nie przebiega tak, jak powinien. Mimo upływu czasu łuk jest bardzo niski albo w ogóle go nie ma. Dochodzi do płaskostopia, nazywanego platfusem. Płaskie stopy częściej mają te dzieci, które uczyły się chodzić w źle dobranych butach albo – co gorsza – nosiły obuwie odziedziczone po starszym rodzeństwie. Wadzie sprzyja również przekarmianie, ponieważ duży ciężar ciała powoduje deformację stóp. Płaskostopie rozpoznaje się w 4.-5. roku życia. Jeśli chcesz sprawdzić, czy stopa dziecka rozwinęła się prawidłowo, możesz to łatwo zrobić, oglądając jej odbicie, np. mokry ślad na suchej posadzce albo na piasku. Jeśli ślad nie ma wcięcia pośrodku stopy i przypomina kształtem spód żelazka, malec ma płaskostopie. Można też zrobić test: postaw dziecko na całych stopach na podłodze, następnie poproś, by stanęło na palcach. Jeśli podczas stania na stopach nie ma łuku podłużnego (stopa na całej długości przylega do podłogi), a gdy dziecko stanie na palcach – uwidacznia się, to znaczy, że mięśnie nie rozwinęły się, jak powinny. O platfusie świadczy także chodzenie na wewnętrznych krawędziach stóp. Doskonale widać to na zelówkach oraz obcasach – są bardziej zdarte po wewnętrznej stronie buta niż po zewnętrznej. Jeżeli więc zaobserwujesz coś niepokojącego, wybierz się z dzieckiem do ortopedy.

JAK ROZPOZNAĆ PŁASKOSTOPIE?



Odbicie
normalnej stopy



Odbicie
stopy z płaskostopiem



Ćwiczenia dla dzieci z płaskostopiem

Można wykorzystać do tego sytuacje naturalne, które nie będą dla dziecka dodatkowym obciążeniem. Dobre efekty daje chodzenie bosą po miękkim podłożu – trawie, piasku, grubym i puszystym dywanie (chodzenie bosą po twardym sprzyja płaskostopiu!). Świetnym ćwiczeniem dla stóp jest też maszerowanie np. po drobnych kamykach albo muszelkach. Dziecko odruchowo podkurcza wtedy palce, utrzymując napięcie mięśni. Jeśli maluch jeździ na rowerze, dobrze jest ustawić siodełko odrobinę za wysoko. Wówczas sięgając czubkami palców do pedałów, zmusi mięśnie stóp do większego wysiłku. Dla 6-, 7-latka korzystne jest chodzenie w drewniakach, ale tak, by nie było słychać stukania. Wtedy bowiem musi przytrzymywać je palcami i w ten sposób gimnastykuje stopy. Warto też nauczyć dziecko kilku ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie podbicia, i dopilnować, aby wykonywało je kilka razy dziennie. To bardzo ważne, bo tylko systematyczny i częsty trening przyniesie

oczekiwane efekty. Najlepiej robić to w formie wspólnej zabawy. Oto kilka propozycji ćwiczeń:

- chodzenie na palcach, piętach oraz zewnętrznych krawędziach stóp
- zwijanie palcami rozłożonej na podłodze tkaniny, np. cienkiego ręcznika czy wstążki, albo posuwanie się po podłodze „chodem gąsienicy” (dziecko ubrane w skarpetki, podkurczając i prostując palce, jak gąsienica posuwa się do przodu do określonego miejsca) - jeśli dzieci jest więcej, można urządzić wyścigi
- chwytanie palcami stóp drobnych zabawek (np. piłeczek, klocków, plastikowych figurek), podrzucanie ich lub wkładanie do pudełka.

Dobre buty - najlepsza profilaktyka płaskostopia

- Powinny być ze skóry albo z nieimpregnowanego płótna łączonego ze skórą (na lato i po domu), gdyż zapewniają stopom właściwą wentylację. Plastik oraz inne sztuczne tworzywa nie mają takich właściwości, dlatego sprzyjają poceniu i odparzaniu stóp. Specjaliści nie zalecają też chodzenia w tenisówkach.
- Podeszwa ma być sprężysta, z miękkiej gumy, grubości 1 cm. Tylko taka amortyzuje wstrząsy i nierówności podłoża. Chroni też stopy przed urazami podczas chodzenia po twardym podłożu.
- Niezależnie od tego, czy są to buty kryte, czy sandały, powinny mieć sztywny zapiętek trzymający stopę w prawidłowej osi.
- Przód musi być na tyle szeroki, żeby wszystkie palce mogły się w bucie swobodnie ułożyć, nie zachodząc na siebie.
- Wewnętrzna wkładka powinna być tak wymodelowana, by odpowiadała naturalnym wypukłościom i wklęsłościom stopy. Bardzo ważne jest wyprofilowanie jej w podbiciu, tzn. od wewnętrznej strony stopy między piętą a miejscem zgięcia palucha. Prawidłowo zbudowana stopa ma tam wgłębienie, które musi opierać się na wymodelowanej podeszwie.
- Dobrze, żeby miał tzw. obcas Thomasa – po wewnętrznej stronie buta jest bardziej wysunięty do przodu. Tak wyprofilowany obcas wraz ze sztywnym zapiętkiem zapobiegają koślawieniu pięt.
- Buty maluchów mają być wiązane nad kostką, by utrzymać nogę we właściwym położeniu.