

# VAIKŲ PLOKŠČIAPĖDYSTĖ

*Rekomendacijos tėvams (globėjams)*

Pėdos kaulus laiko raiščiai ir raumenys, kurie sukuria vadinamuosius skliautus. Plokščiapėdytė (kartais vadinama pilnapadystė) – tai pėdos deformacija, kai sumažėja arba išnyksta pėdos skliautas ir pėdos suplokštėja. Ji gali būti įgimta (5 proc.) ir įgyta (95 proc.). Iki 3 metų visi vaikai būna plokščiapėdžiai, pėdos skliautas susiformuoja iki 10 gyvenimo metų.

## Kas lemia plokščiapėdytę?

Pėdos skliautas suplokštėja dėl atlaisvėjusių pėdos raiščių, susilpnėjusio raumenų tonuso.

Tai gali lemti šie veiksniai:

- nepakankamas fizinis aktyvumas;
- antsvoris;
- netinkama avalynė: per maža, per didelė, taip pat aukštas bato kulnas;
- persirgtos ligos (pvz., rachitas, cukrinis diabetas);
- patirtos raumenų, raiščių traumos.

## Kokie simptomai?

- Kojų ir pėdų skausmas.
- Greitas nuovargis fizinio krūvio metu.
- Nevienodas batų nusidėvėjimas (matomas vienos pusės nusidėvėjimas);
- Pėdos platėjimas.
- Nerangi, įsitempusi eisena, platūs rankų mostai.
- Pakitusi laikysena.

## Kodėl tai yra blogai?

- Pėdos skliautas padeda amortizuoti judesius. Jam plokštėjant ši funkcija prarandama. Tada kitos kūno dalys (keliai, kojos, stuburas) gauna papildomą apkrovą, ilgai gali atsirasti judamojo atramos aparato pažeidimų.
- Vis labiau plokštėdama pėda trukdo išlaikyti pusiausvyrą.
- Silpsta pėdos raumenys ir sausgyslės.

## Kaip padėti vaikui?

- Daryti pėdų pirštų raumenis ir raiščius stiprinančius pratimus.
- Kaip įmanoma daugiau vaikščioti basiems.
- Nešioti tik tinkamą avalynę, ji neturi būti per didelė ar per maža.
- Atlikti pėdų masažą. Tam puikiai gali padėti vaikščiojimas per įvairius paviršius (smėlį, vandenį, akmenis, žolę ir pan.)

**Plokščiapėdytės gydymas yra ilgas ir greitai rezultatų nepasiekiamas. Rekomenduojama vaikus motyvuoti ir stengtis palaipsniui didinti pratimus ir jų sunkumą.**

# VAIKŲ PLOKŠČIAPĖDYSTĖ

Rekomendacijos tėvams/globėjams

## Kaip patikrinti, ar vaikas plokščiapėdis?

1. Pasodinkite vaiką ant kėdės.
2. Sudrėkinkite vaiko pėdas vandeniu.
3. Parašykite atsistoti ant popieriaus lapo.

Jeigu be deformacijų – matysime išorinį pėdos kontūrą, kuris yra nenutrūkstamas, o vidinis – su linkiu. Plokščiapėdytės atveju vidinėje pėdos pusėje kontūras bus be linkio – lygus. Įtariant plokščiapėdytę rekomenduojama kreiptis į šeimos gydytoją.

### Pėda be deformacijų



### Plokščiapėdytė



## Rekomendacijos vaiko batams:

- rinktis tik tinkamo dydžio batus;
- vengti pirkti dėvėtus batus;
- batai turi būti lengvi;
- padas lankstus;
- nesirinkti batų siaurais galais, taip pirštai turės daugiau vietos;
- rinktis batus iš kokybiškų; natūralių medžiagų, kurios leistų kojai kvėpuoti;
- nesirinkti batų aukšta pakulne;
- geriau rinktis batus pakietintu užkulniu.

Siekiant sustiprinti pėdas reikia pasitelkti kūrybiškumą.

Pratimai, stiprinantys pėdas. Žaidimas „Dinozaurų pėdos“, nuoroda [čia](#).

Priemonės, kurias galite panaudoti namuose:

- įvairūs nelygūs paviršiai;
- vaikščiojimas basomis;
- masažiniai kamuoliukai;
- lazdos.