

# PLOKŠČIAPĖDYSTĖ

Plokščiapėdystė - tai pėdos deformacija, kai suplokštėja pėdos skliautas ir nusileidžia jos vidinis kraštas. Plokščiapėdystė būna įgyta ir įgimta. Daugumą atvejų sudaro įgyta plokščiapėdystė. Aiškinantis jos priežastis vis labiau aiškėja išvada, kad vaikai gimsta sveikomis kojomis, o plokščiapėdžiais jie tampa dėl netinkamo auginimo ir auklėjimo. Iki 5-6 metų, kol formuojasi skliautas, visi vaikai yra plokščiapėdžiai. Tačiau jei ir po 6-ojo gimtadienio pėdutė vis dar plokščia, reiktų pasikonsultuoti su specialistu.



## Pagrindinės plokščiapėdystės išsivystymo priežastys:



Tėvai per anksti skatina vaikus vaikščioti. Nepradėjusių vaikščioti vaikų kojų raiščiai ir raumenys dar labai silpni, statant vaiką vaikščioti per anksti, kojos apkraunamos ir kenčia pėdos. Vaikų nerekomenduojama statyti anksčiau kaip 9 mėn.



Vaikai per anksti pratinami prie avalynės. Avalynės reikėtų vengti kuo ilgiau, nes batukai labai greitai keičia natūralią pėdutės struktūrą. Pradedant avėti batus, reikia juos rinktis kuo artimesnius basai kojų. Jei tėvai rinkdami savo atžalai batukus mano, jog ortopedinė avalynė yra tinkamiausias pasirinkimas tai labai klysta, nes ortopedinė avalynė tik mechaniškai palaiko pėdos skliautą ir trukdo pėdos raumenims normaliai vystytis.



Neigiamai pėdą veikia ir vaikštynės bei šokliukai. Dažniausiai vaikai į juos statomi per anksti ir užsibūna per ilgai.

Esant plokščiapėdystei vaikui sunku vaikščioti. Suplokštėjus pėdai, išnykus jos amortizacinėms savybėms, pervargus raumenims, iš paskutiniųjų jėgų laikantiems smunkanti pėdos skliauta, vaikas jaučia kojų nuovargį (vėliau formuojasi ydinga laikysena). Tokių vaikų eisena negraži, jie eina kiek krypuodami, plačiai mojuodami rankomis, greičiau pavargsta žaisdami. Susidaro užburtas ratas - per ankstyvas vaiko mokymas vaikščioti, netinkama avalynė formuoja plokščiapėdystę, toliau vystosi kojų deformacijos (X ar O raidės pavidalo blauzdų deformacijos), šleivapėdystė ir skoliozė.

## Plokščiapėdystės diagnozavimas namie:

Patikrinti, ar pėdutė plokščia, galite ir namuose - sudrėkinkite vaiko pėdas vandeniui ir padarykite pėdos atspaudą ant balto popieriaus lapo (būtinai atsistojus visu svoriu!). Tuomet gautą atspaudą apibrėžkite pieštuku ir išnagrinėkite: jei gautas pado atspaudas platus, beveik nematomas pėdos krašto linkis - pėdutė plokščia. Įvairaus laipsnio plokščiapėdystės atspaudai (kairėje - mažo, dešinėje - didelio laipsnio plokščiapėdystė).



## Plokščiapėdystės profilaktika:

**Vaikas** - iš prigimties silpna ir jautrios sielos būtybė, todėl kuo anksčiau būtina puoselėti jo fizinę prigimtį, tausoti ir stiprinti sveikatą, gerinti fizinę būklę. Reikia sudaryti palankias sąlygas normaliai vaiko motoriniai raidai ir įvairiai skatinti fizines išgales. Kuo anksčiau vaikas turėtų susipažinti su koreguojamaisiais gimnastikos pratimais ir pamažu išmokti juos atlikti taisyklingai.

### Specialūs profilaktiniai ir koreguojamieji pratimai:



Eiti pasistiebus,



Eiti ant kulnų, surietus kojų pirštus,



Eiti ant pirštų aukštai iškėlus kelius,



Sėdint ant kėdutės pėdomis surinkti smulkius žaisliukus (kamuoliukus, kaštonus ar pan.) ir sudėti į dėžutę,



Sėdint vienos kojos pirštais numauti kojine nuo kitos kojos,



Atsisėsti, suglausti pėdas ir trinti vieną į kitą,



Pati populiariausia priemonė yra vaikščiojimas basomis. Tam nereikia ypatingų sąlygų: vaikščioti po smėlį, žvyrą, akmenėlius, įvairius nelygius paviršius, žolyną.

Paverskite mankštą žaidimu, dar geriau - darykite pratimus kartu. Ne per prievartą daroma mankšta kur kas veiksmingesnė!!! 😊



Vasario mėnesį darželyje - lopšelyje „Papartėlis“ visą savaitę buvo vykdomos pamokėlės stiprinančios vaikų pėdų raumenis ir raiščius: „Sveikos pėdutės - laimingas vaikas“.



Vaikams buvo parengtas „kliūčių ruožas“, kurį jie turėjo įveikti be batų, tik su kojineėmis. Pamokėlė prasidėjo nuo lengvo apšilimo, vaikučiai turėjo apeiti kelis ratus aplink salę:

- pasistiebę,
- ant pirštų galiukų aukštai keldami keliukus,
- ant kulniukų, surietus kojų pirštus.



Ir tik pramankštinę pėdutes vaikai galėjo eiti atlikti tolimesnes užduotis:

- eiti „gyvatėlę“ su sustojimas, kur turėjo patrepsėti ant nelygių ir skirtingų paviršių.
- „lipti į kalną“ dedant po vieną pirščiuką lipti aukštyn figūrele su grioveliais.

Įveikę „kliūčių ruožą“ vaikai susėdo pasėdėti ant suoliuko kur jų laukė dar keletas pratimų:

- Kiekvienas vaikas gavo po kamuoliuką su nelygiu paviršiumi ir užkėlę po vieną koją masažavo pėdutes.
- Vėliau tą patį kamuoliuką bandė pakelti ir nuleisti suimdami jį abiem kojomis.
- Toliau vaikai atsisėdę su kojomis rideno lazdelę pirmyn ir atgal nuo kojų pirštukų iki kulniukų.
- Didžiausių darželio vaikų laukė ir sudėtingesnė užduotis piešimas su koja, vaikai suėmė dešinės arba kairės kojos (pagal galimybes) pirštais flomasterį ir ant piešimo lapo bandė parašyti savo vardą.

Keletas akimirų iš pamokėlių:



