

## Rekomendacijos tėvams (globėjams) ir pedagogams, kaip išvengti vaikų plokščiapėdystės

Plokščiapėdystė - viena dažniausiai diagnozuojama vaikų ortopedinė deformacija, susiformuojanti esant nepakankamam raumenų tonusui apatinėse galūnėse arba esant laisviems pėdos raiščiams. Dažnai vaikams pasitaikanti deformacija gali būti įgyta arba įgimta, tad svarbu skirti pakankamai dėmesio šios būklės prevencijai.

### Galimos plokščiapėdystės priežastys:


- Genetinės priežastys (įgimta plokščiapėdystė).
- Patirtos traumos (kaulų lūžiai, nutrūkę raiščiai / sausgyslės ir kt.).
- Lygiapadės avalynės dažnas avėjimas.
- Kitos ligos (artritas, netaisyklinga laikysena, kitos kaulinės deformacijos).

### Kreipkitės į sveikatos priežiūros įstaigą, jeigu:

- Vaiko laikysena tapo pakitusi.
- Vaikas skundžiasi apatinės galūnės skausmais (klubo, kelio, blauzdos, kulno, čiurnos skausmai).
- Vaikas jaučia nuovargį ir skausmą po fizinio krūvio.

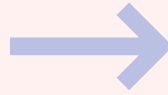
### Plokščiapėdystės prevencija

Svarbu atkreipti dėmesį, kad taisyklingas vaikų pėdos skliautas formuojasi vidutiniškai tik apie šeštuosius–septintuosius jų gyvenimo metus, tad stebint ikimokyklinio amžiaus vaikų fiziologinę plokščiapėdystę nederėtų per daug sunerimti. Vis dėlto, ikimokyklinis amžius – tai vienas palankiausių laikotarpių, kuomet įvairia fizine veikla galima užkirsti kelią plokščiapėdystės atsiradimui ateityje.

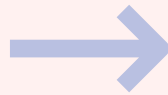
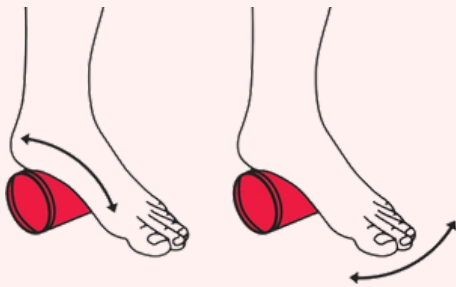
- 
- Skirkite pakankamai dėmesio vaikų fizinio aktyvumo įvairovei: leiskite laisvai vaikščioti, bėgioti įvairiais paviršiais, plaukioti, važiuoti dviračiu, pradėti mokytis važiuoti riedučiais ar slidinėti.
  - Vasaros laikotarpiu saugioje aplinkoje leiskite vaikams vaikščioti įvairiais paviršiais basomis (žole, smėliu, akmenuota danga ir kt.). Natūrali pėdos skliauto stimuliacija padeda tinkamai jam formuotis.
  - Venkite netaisyklingos avalynės: rinkitės tinkamą avalynės dydį, atsisakykite lygių padų. Geriausia alternatyva – ortopedinė avalynė su tinkamai suformuotais skliautais.
  - Pasikonsultavę su kineziterapeutu, kartu su vaikais atlikite pėdų tempimo bei raumenų stiprinimo pratimus.



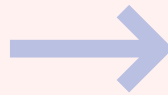
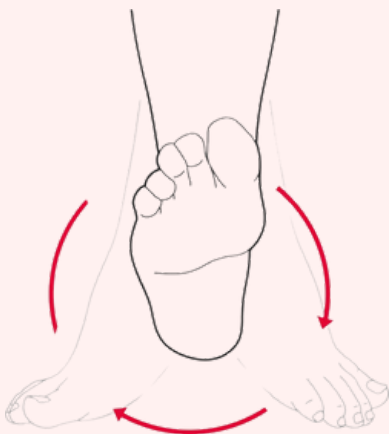
## Rekomenduojame reguliariai atlikti nurodytus penkis pratimus, kurie padės išvengti plokščiapėdystės!



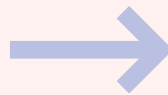
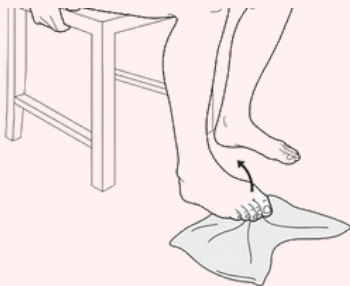
Sėdėdami pėdą per čiurnos sąnarį lenkite (pirštais siekite lubų), o vėliau tieskite (pirštais siekite grindų, lyg pasistiebdami). Kartokite po 20 pakartojimų su kiekviena pėda.



Pasinaudokite nedideliu volu arba kamuoliuku. Spausdami pėdos skliautą į pasirinktą priemonę, kamuoliuką ridenkite nuo kulno iki pirštų ir atgal. Kartokite po 15 pakartojimų su kiekviena pėda.



Sėdėdami pėdą per čiurnos sąnarį ratu sukite į vidinę kojos pusę, vėliau į išorinę. Kartokite po 20 pakartojimų su kiekviena pėda.



Pasinaudokite rankšluoščiu. Sėdėdami pėdos pirštais sugriebkite padėtą rankšluostį, užlaikykite padėtį ir paleiskite. Kartokite po 15 pakartojimų su kiekviena pėda.



Sėdėdami pėdos pirštus atitraukite vieną nuo kito, užlaikykite padėtį. Kartokite po 15 pakartojimų su kiekviena pėda.