

PLOKŠČIAPĖDYSTĖ

Plokščiapėdystė - tai pėdos deformacija, kuri atsiranda nusileidus pėdos skliautams.

Vaikų pėdų skliautas formuojasi maždaug iki 5-6 metų amžiaus: tik gimę kūdikiai yra plokščiapėdžiai, dar kitaip vadinama - fiziologinė plokščiapėdystė, vėliau pėdos forma keičiasi kol susiformuoja pėdų skliautas.



Vizualus pėdos skliauto vertinimas: 1. Aukštas pėdos skliautas; 2. Normali pėda; 3. Plokščiapėdystė.

Kaip atpažinti plokščią pėdą?

- pėdutės vidinis (išilginis) skliautas remiasi į grindis, todėl pėda tampa platesnė;
- netolygiai dėvisi avalynė (labiau nusidėvi vidinė batų pusė);
- čiurnos krypsta į vidinę pusę;
- po vaikščiojimo ar kitokios fizinės veiklos jaučiamas pėdų nuovargis;
- pakinta laikysena (vaikas susikūprina, pečiai nusileidžia, atsikiša mentys).

Plokščiapėdystės priežastys:

- netinkama avalynė;
- pėdos raumenų ir raiščių silpnumas;
- per didelė kojų apkrova;
- lėtinės ligos;
- antsvoris;
- traumos.



Plokščiapėdystės profilaktika:

- neskatinėti per anksti stovėti ar vaikščioti;
- tinkama avalynė (tvirtas užkulnis, lankstus padas, daug vietos pirštams);
- pėdos raumenų stiprinimas pratimais;
- kūno svorio kontrolė;
- vaikščiojimas basomis skirtingais paviršiais..

Norint sužinoti tikslią diagnozę ir aptarti gydymą, visada reiktų kreiptis į gydytoją ortopedą - traumatologą.