

# Plokščiapėdystės prevencija

Pėdos labai svarbi mūsų kūno dalis ir nuo jų padėties priklauso taisyklinga kūno laikysena bei eisena. Pėdos funkcija yra sugerti smūgius ir amortizuoti kūnui tenkantį krūvį, suteikia kūnui stabilumo judėjimo metu. Sumažėjus pėdos skliautams, pėda plokštėja ir vystosi plokščiapėdystė. Plokščiapėdystė arba pilnapėdystė yra vaikų pėdos deformacija. 95 % atvejų būna įgyta, o tik 5 % – įgimta.

Įgytai plokščiapėdystei įtakos turi:

- Persirgtos ligos (rachitas);
- Buvusios traumos (lūžiai, raiščių plyšimai);
- Netinkama avalynė;
- Mažas fizinis aktyvumas;
- Paveldimumas;
- Pėdos raiščių ir raumenų silpnumas;
- Antsvoris.



Tretieji metai yra svarbūs vaikams, nes pradeda formotis pėdų skliautai. Todėl iki dešimties metų vaikus reikia stebėti ir užtikrinti taisyklingą pėdos formavimą bei aktyvų gyvenimo būdą.

Pirmieji plokščiapėdystės požymiai būna:

- Greitas kojų nuovargis;
- Maudimas pėdose ir blauzdose einant;
- Nuvaikščiota vidinė batų pusė;
- Pado nuospaudos;
- Pėda tampa platesne.



Išvengti plokščiapėdystės padės profilaktika. Svarbu stebėti vaiko raidą, sekti kūno svorį, parinkti tinkamą avalynę, pėdos raumenų, raiščių, sausgyslių stiprinimas, aktyvios fizinės veiklos (bėgiojimas basomis, važinėjimas riedučiais, dviračiu ar paspirtuku).