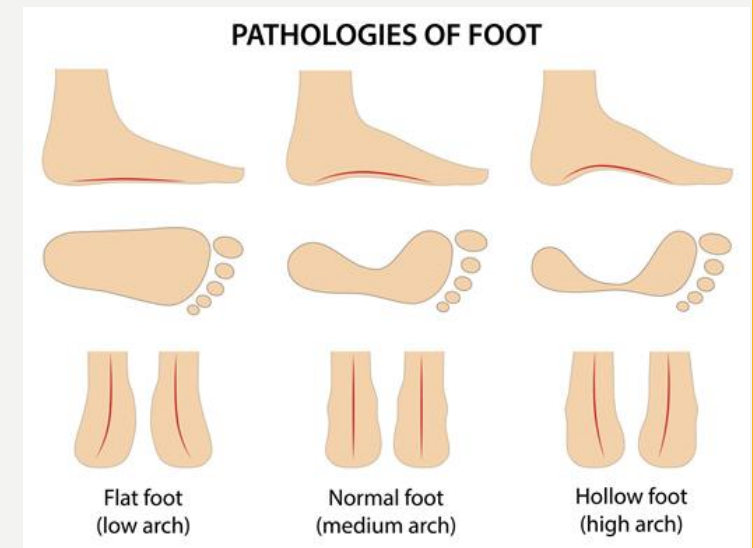


SVEIKOS PĖDUTĖS- LAIMINGAS VAIKAS

PARENGĖ: VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ AGNĖ LUBYTĖ

ANATOMINIAI YPATUMAI

- Pėda yra viso kūno ir judėjimo aparato dalis, todėl pėdų pažeidimai gali turėti įtakos visam kūnui – nuo kelių, klubų sąnarių ir stuburo pažeidimų iki galvos skausmų dėl netaisyklingos laikysenos pečių juostos srityje.
- Pėda – kojos dalis įgalinanti žmogų taisyklingai stovėti ir judėti.
- Pėda atlieka daug funkcijų ir patiria didžiulių dinaminių ir statinių krūvių.
- Padas yra išsigaubęs išilgai ir skersai; abi pėdas suglaudus, po jomis susidaro pusrutulinis skliautas.
- Pėdos raumenų yra 2 grupės: viršutiniai raumenys tiesia pirštus, apatinieji raumenys - lenkia.



Koks tavo pėdos tipas?



Žemo skliauto



Normalaus skliauto



Aukšto Skliauto

KAS YRA PLOKŠČIAPĒDYSTĒ?

Tai pēdos deformācija, kuriai būdingas nusleides pēdos skliautas –esant šiai deformācijai, dažnai skauda pēdā, ar priekinj blauzdos paviršijū, padas beveik ar pilnai liečiasi prie grindū, o eisena tampa nerangi ir neelastinga.



PLOKŠČIAPĖDYSTĖS POŽYMIAI

- Greitas kojų nuovargis, atsirandantis po palyginti nedidelio fizinio krūvio arba į dienos pabaigą;
- Kojų, ypač pėdų, skausmas ilgiau pastovėjus ar pavaikščiojus;
- Skausmo išnykimas ramybės būsenoje, tai yra atsigulus arba sėdint;
- Kai pėdos linksta į vidų, skausmas jaučiamas kulkšnų srityje;
- Padas gali būti beveik ar visiškai prigludęs prie grindų, eisena nerangi ir neelastinga;
- Vaikas dažnai gali skųstis kojų nuovargiu.



Plokščiapėdystės koregavimas

Profilaktika

Gydymas

Higienos normų
laikymasis

Apatinių galūnių
stiprinimas

Konservatyvus
būdas

Operacinis

Vaikščiojimas
basomis

Mankšta (fiziniai
pratimai)

Korekcinis
masažas

Vandens
procedūros

Ortopedinė
avalynė,
supinatoriai

