

PRIMERNA OBUTEV

Otrok potrebuje obutev, ko shodi!

KAKOVOSTNA OBUTEV

- **Lahka in prožna:** omogoča dvig na prste
- **Stabilna v petnem delu:** ima utrjeno peto
- **Ima prilagodljivo zapenjanje:** ježki/vezalke
- **Se dobro prilagodi stopalu**
Čevelj zaobjame stopalo vendar ga ne stiska oz. mu ne pušča preveč prostora, da bi drsel

Velikost čevlja se preveri ko otrok v njem stoji.

ODSVETOVANA OBUTEV

- **Trda, togo oblikovana obutev**
- **Mehki tekstilni copati, ki se vihajo**
Vplivajo na neprimeren položaj stopala
- **Obutev s povišanimi stopalnimi loki ali vložki**
Uporablja se po navodilih strokovnjakov
- **Natikači in sandali brez opore pri peti in prstih**
Predvsem pri igri in gibanju

BOSONOGA OBUTEV

Je lahko dobra izbira, če je postavitvev otrokovega stopala tipična za starost, je primerne velikosti in se uporablja na razgibanih terenih (travniki, gozd, mivka, pesek). Uporaba bosonoge obutve na umetnih površinah (asfalt, ploščice, tlakovci, utrjen makadam..) lahko slabo vpliva na postavitvev stopal in posledično povzroča bolečine.



VIRI IN LITERATURA

Bartolj K., Peček N., Schara K. (2019). Razvoj mišično-skeletnega sistema in fiziološka odstopanja. Slovenska pediatrija, 26(3), 109-115.

Slike so iz osebnega arhiva.

Zloženko pripravili:

Bizjan Urška, dipl. fiziot. s spec. znanji
Vaner Iva, mag. fiziot.



Zdravstveni dom Kranj

Preventiva proti ploskim stopalom (1.-3. leta)



Razvojna ambulanta Kranj s
Centrom za zgodnjo obravnavo

KDAJ GOVORIMO O PLOSKEM STOPALU?

Plosko stopalo ima večina otrok, mlajših od dveh let. Vzdolžni lok se najhitreje oblikuje do 6. leta. Stopalni lok, ki je pri obremenitvi sploščen, se pri zdravem otroku pogosto pravilno oblikuje, ko otrok stopi na prste (Bartol et al. 2019).

Tipična postavitev stopala pri 15. mesecih



Nagnjenost k ploskim stopalom.

Obremenitev je predvsem na notranjem robu stopala, petnica ni poravnana v osi - nagnjenost k ploskim stopalom, zaželeno je ustrezna aktivnost in obutev.



AKTIVNOSTI ZA ZDRAV RAZVOJ STOPAL



Bosonoga hoja

Hoja po površinah, kot so trava, pesek in mehka gozdna tla, spodbuja aktivacijo mišic, razvoj ravnotežja in čutno zaznavanje preko stopal



Plezanje po mehkih blazinah, stopnicah, nizkih ovirah z bosimi stopali



Hoja po različnih teksturah

Brisača, masažna podloga, mehurčasta folija, blazina, preproga



Pridobivanje spretnosti preko igre

Lovljenje, plazenje, brcanje žoge, skakanje



Zibanje in ravnotežne igre

Zibanje na gugalnici, nestabilna podlaga, spuščanje po toboganu, hoja po črti/robniku (s pomočjo in nadzorom odraslega glede na starost in sposobnost otroka)



Vaje in igre za krepitev stopal



Pobiranje predmetov s prsti na nogi (robček, cof, svinčnik)



Valjanje majhne žogice z nogo



Stiskanje prstov na nogi v "pest" in razpiranje v "pahljačo"

ODSVETOVANE AKTIVNOSTI



Dolgotrajno nošenje otroka v položaju brez opore stopal (npr. nosilka)



Dolgotrajno sedenje v ležalnikih ali hojcah, otroškem vozičku



Prekomerno vodenje za eno ali obe roki

Vodenje za roko lahko poslabša vzorec hoje in povzroča asimetrijo



Hoja na dolge razdalje

Utrujen otrok hodi v slabšem vzorcu hoje



Pasivna oziroma sedeča igra brez gibanja več ur



Uporaba poganjalcev v obdobju začetne hoje

Za uporabo poganjalcev je priporočljivo, da je otrok v hoji samostojen 4-6 mesecev



Uporaba skirojev