

PRIMERNA OBUTEV

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 stopalo drselo

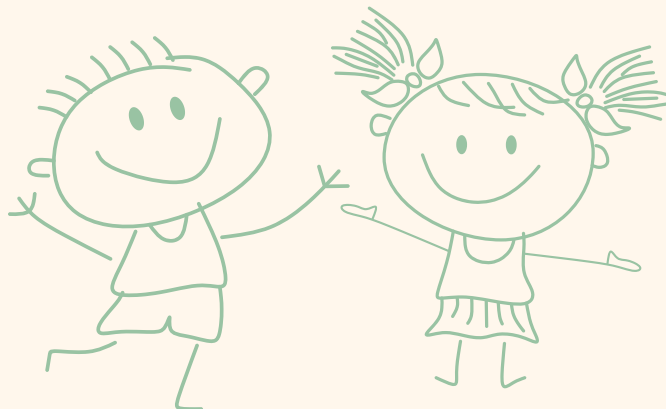
Velikost čevlja se preveri ko otrok v njem stoji.

ODSVETOVANA OBUTEV

- ➔ **Trda, togo oblikovana obutev**
- ➔ **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 (3.-6. let)



Razvojna ambulanta Kranj s
Centrom za zgodnjo obravnavo

KDAJ GOVORIMO O PLOSKEM STOPALU?

Plosko stopalo ima večina otrok, mlajših od dveh let. Vzдолžni 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 6. letih



Fleksibilno plosko stopalo pri 3. letih. Ob aktivnem dvigu na prste se tvori vzdolžni stopalni lok, petnica se poravna v osi. Zaželeno je ustrezna aktivnost in obutev.



AKTIVNOSTI ZA ZDRAV RAZVOJ STOPAL



Bosonoga hoja

Hoja po površinah, kot so trava, pesek, kamenčki, spodbuja aktivacijo mišic stopala, razvoj ravnotežja in čutno zaznavanje preko stopal



Igre z žogo



Skakanje

Usmerjeno s smerjo, zaporedjem, višino, po eni nogi ali sonožno



Hoja po razgibanem terenu

Hrib, travnik, gozdne poti



Plezala in ravnotežne igre

Hoja po gredi/črti/robniku/vrvi, stoja na eni nogi



Kolesarjenje



Hoja po črti

Najprej dostop na peto, sledi prenos teže na celo stopalo)

VAJE ZA KREPITEV STOPALNIH MIŠIC

1

Pobiranje predmetov s prsti na nogi, gubanje blaga s prsti na nogah

Robčki, svinčniki, igrače

2

Valjanje žogice pod stopalom

Tenis žogica, masažna žogica

3

Hoja po prstih in petah, po zunanjem robu stopala

4

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

5

Izoliran dvig palca na nogi v stoji

6

Medvedja hoja



7

Razteg stopala

Z roko primite otrokove prste in jih nežno povlecite proti goleni, da raztegnete spodnji del stopala

Redno izvajanje vaj je ključno za izboljšanje mišične aktivnosti, ki oblikuje ustrezen stopalni lok in stabilnost skočnega sklepa. Priporočamo izvajanje vaj 4-5x tedensko po 15 minut.