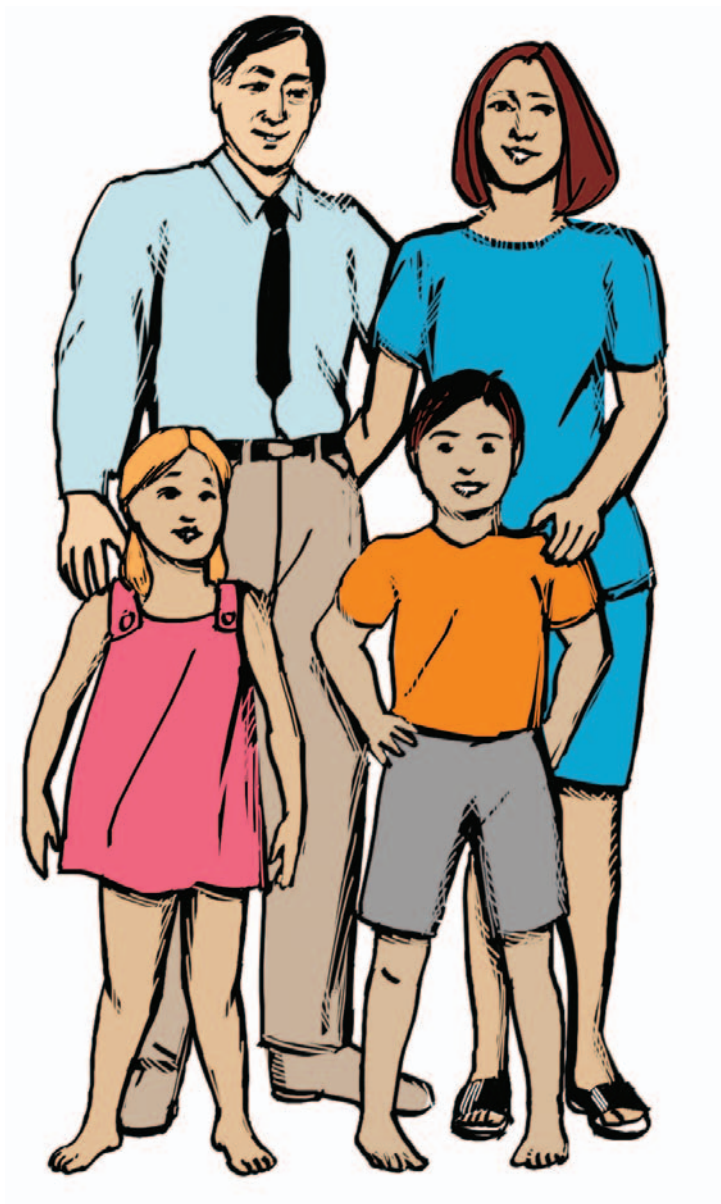


ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

για την πλατυποδία, τη στροφή των ποδιών
προς τα "μέσα", τα "στραβά γόνατα" και
τα παιδικά παπούτσια



Lynn T. Staheli, MD

ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ

Οι γονείς ανησυχούν για την πλατυποδία, αλλά.... είναι φυσιολογικό να υπάρχει σε μωρά, παιδιά και ενήλικες. Ειδικά παπούτσια, πάτοι ή ασκήσεις **δεν** "δημιουργούν" καμάρα στα παιδιά με εύκαμπτη πλατυποδία.

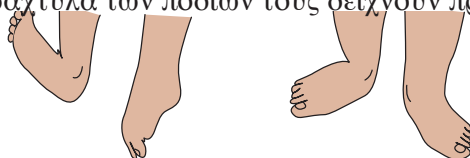


ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

...Ένα στα πέντε παιδιά δε θα αποκτήσει ποτέ "καμάρα". Οι περισσότεροι ενήλικες με εύκαμπτη πλατυποδία έχουν δυνατά και ανώδυνα πόδια.



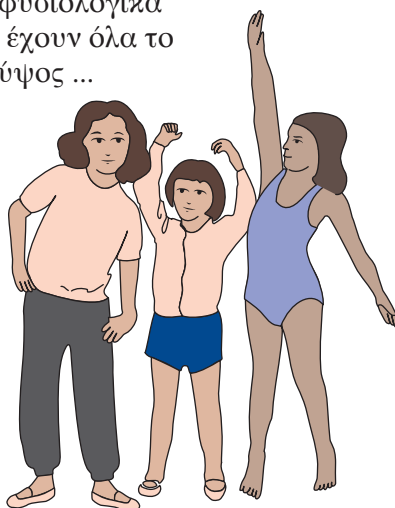
... Τα πιο πολλά παιδιά έχουν χαμηλή ποδική καμάρα, γιατί έχουν χαλαρές αρθρώσεις. Η καμάρα χάνεται, όταν στέκονται όρθια, η πτέρνα τους στρίβει προς τα μέσα, ενώ τα δάχτυλα των ποδιών τους δείχνουν προς τα έξω.



.... Η ποδική καμάρα "εμφανίζεται" όταν τα πόδια τους "κρέμονται ελεύθερα" ή όταν στέκονται στις "μύτες"



Όπως τα φυσιολογικά
παιδιά δεν έχουν όλα το
ίδιο ύψος ...



...έτσι και οι
φυσιολογικές
ποδικές καμάρες
έχουν διαφορετικά
ύψη !

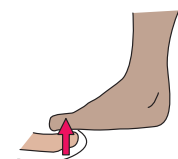


ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

.... αν ένα παιδί με εύκαμπτη πλατυποδία
φοράει πάτους ή ορθωτικά κάτω από την
ποδική καμάρα μπορεί να κουράζεται
περισσότερο ... και ξοδεύετε άσκοπα χρήματα!



Ο γιατρός σας θα
ασχοληθεί μόνο
αν η πλατυποδία
είναι....



δύσκαμπτη

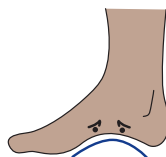


επώδυνη



ή πολύ έντονη

Ο γιατρός σας όμως θα
ασχοληθεί κυρίως αν η καμάρα
είναι έντονη, γιατί αυτό μπορεί
να δηλώνει κάποιο σοβαρό
νευρολογικό νόσημα.



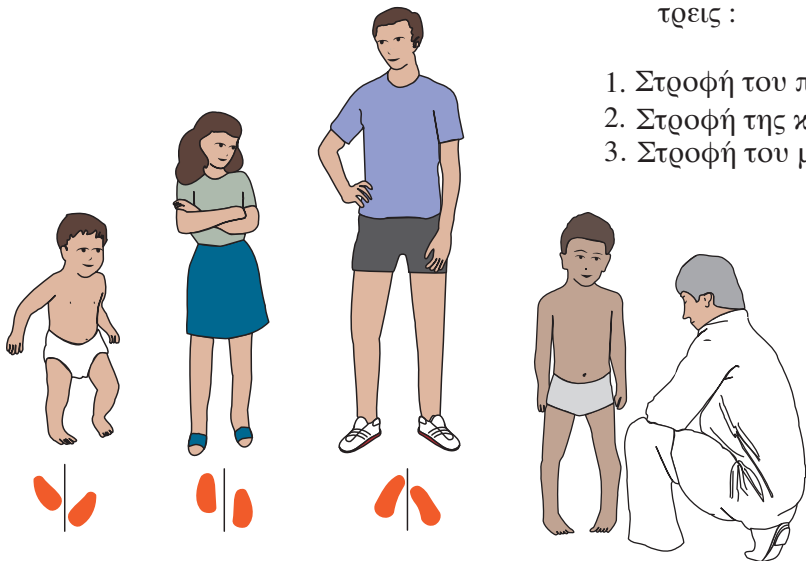
Πόδια που "στρίβουν προς τα μέσα"

Πολύ συχνό χαρακτηριστικό των παιδιών...

... που χάνεται με την ανάπτυξη.

Οι πιθανές αιτίες είναι τρεις :

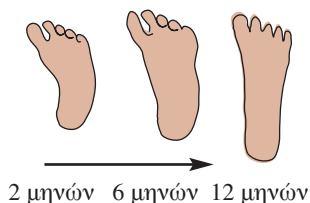
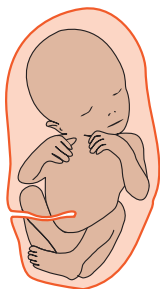
1. Στροφή του ποδιού
2. Στροφή της κνήμης
3. Στροφή του μηριαίου



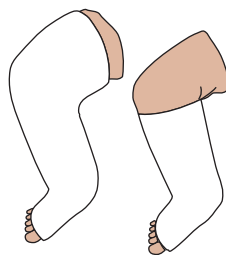
Στροφή του ποδιού

Προκαλείται από την εμβρυική στάση.

Βελτιώνεται χωρίς θεραπεία στους πρώτους μήνες και συνεχίζει να βελτιώνεται ακόμη και μέχρι τον 3^ο χρόνο.



Σπάνια η στρόφη του ποδιού είναι δύσκαμπτη και τότε μπορεί να χρειαστεί θεραπεία με γύψινο νάρθηκα. Η κατάσταση αυτή δεν διορθώνεται με παπούτσια ή πάτους.



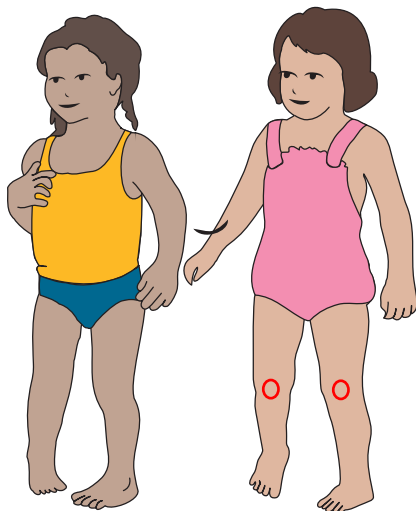
Πόδια που "στρίβουν προς τα μέσα"

Στροφή της κνήμης

Πρόκειται για την προς τα μέσα στροφή της κνήμης. Είναι φυσιολογική παραλλαγή και πάρα πολύ συχνή στη βρεφική και παιδική ηλικία.

Νάρθηκες, ασκήσεις ή τροποποιήσεις παπουτσιών **δεν** διορθώνουν "το στρίψιμο" της κνήμης.

Αντίθετα μπορεί να βλάψουν το γόνατο. Τα περισσότερα πόδια θα γίνουν ίσια χωρίς θεραπεία στη διάρκεια της παιδικής και της πρώτης νηπιακής ηλικίας.

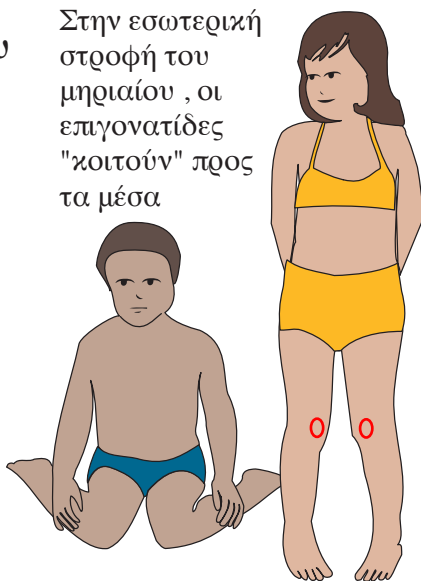


Στην εσωτερική στροφή της κνήμης, οι επιγονατίδες "κοιτούν" ευθεία μπροστά.

Στροφή του μηριαίου

Στην περίπτωση αυτή η στροφή αφορά το μηριαίο οστό. Οι επιγονατίδες "στρίβουν" προς τα μέσα. Η αιτία είναι άγνωστη. Είναι πιο έντονη γύρω στα 5 με 6 χρονών ενώ χάνεται στα περισσότερα παιδιά μέχρι τα 10. Νάρθηκες, πάτοι και παπούτσια **δεν** διορθώνουν τη στροφή αυτή. Αντίθετα κάνουν το βάδισμα των παιδιών λιγότερο άνετο, εμποδίζουν το παιχνίδι τους και τα επιβαρύνουν ψυχολογικά.

Στην εσωτερική στροφή του μηριαίου, οι επιγονατίδες "κοιτούν" προς τα μέσα



Ραιβογονία και βλαιογονία

γόνατα σαν παρένθεση () ή σαν ανάποδη παρένθεση)(

Το σχήμα των γονάτων αλλάζει με την ανάπτυξη

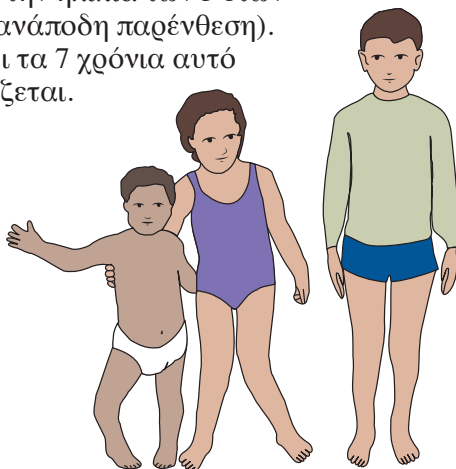
Τα μωρά γεννιούνται με γόνατα ραιβά (σαν παρένθεση).

Στους πρώτους 18 μήνες γίνονται ίσια.

Στη συνέχεια και μέχρι την ηλικία των 5 ετών γίνονται βλαισά (σαν ανάποδη παρένθεση).

Μετά τα 5 και μέχρι τα 7 χρόνια αυτό μετριάζεται.

Ο γιατρός σας θα αποφασίσει αν το σχήμα των γονάτων είναι το σωστό για την ηλικία του παιδιού σας. Στα φυσιολογικά παιδιά η διόρθωση γίνεται με το χρόνο. Κι εδώ ειδικά παπούτσια, πάτοι ή ασκήσεις όχι μόνο δεν ωφελούν, αλλά μπορεί να κάνουν το παιδί να νιώθει άσχημα.



Ο γιατρός σας θα ασχοληθεί μόνο αν η κατάσταση είναι έντονη, αν αφορά μόνο το ένα γόνατο ή αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ειδικά σε οικογένειες με χαμηλό ανάστημα.

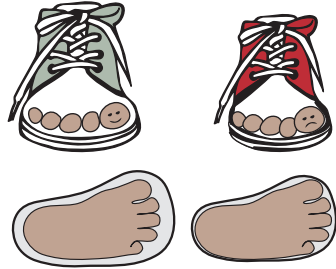


Παιδικά παπούτσια

Το παιδί σας χρειάζεται εύκαμπτα, μαλακά παπούτσια που θα του χαρίζουν τη μέγιστη δυνατή άνεση και ελευθερία, ενώ θα επιτρέπουν στο πόδι να αναπτύσσεται φυσιολογικά.

Μέγεθος

Τα παιδικά παπούτσια είναι προτιμότερο να είναι λίγο μεγαλύτερα, παρά στενά.



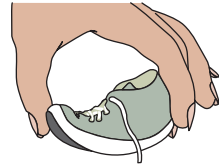
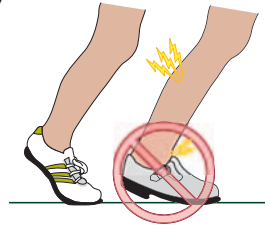
Εύκαμπτα

Σκληρά, ή "ορθοπαιδικά παπούτσια" δεν είναι κατάλληλα για το παιδικό πόδι, γιατί περιορίζουν τις κινήσεις του. Η καθημερινή κίνηση είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της δύναμης και της κινητικότητας του ποδιού.

Το παιδικό πόδι χρειάζεται προστασία και ελευθερία για κίνηση.

Τα παιδιά πεφτούν συχνά.

Οι πτώσεις είναι από τις συχνότερες αιτίες τραυματισμού. Γι' αυτό προτιμήστε παπούτσια που η σόλα τους δεν γλυστράει ή κολλάει.

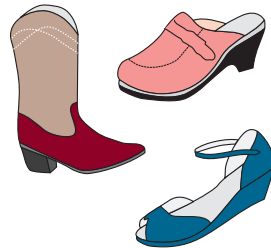


Υλικό

Προτιμήστε υλικό που "αναπνέει" μας και στη χώρα μας το κλίμα είναι τον περισσότερο καιρό ζεστό.



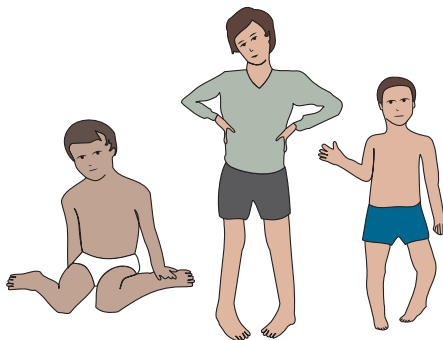
Αποφύγετε "περίεργα" σχήματα



Παπούτσια μυτερά, ψηλοτάκουνα και με άκαμπτη σόλα είναι ακατάλληλα για το παιδικό πόδι.

Συμπέρασμα

Το παιδί με την ανάπτυξή του θα διορθώσει τις περισσότερες από τις φυσιολογικές παραλλαγές που αφορούν στη θέση και το σχήμα των ποδιών του. Αυτό θα το επιβεβαιώσει κι ο γιατρός σας.

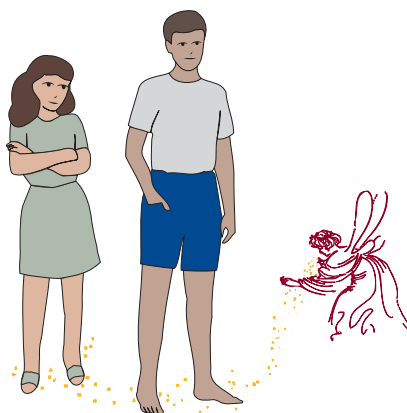


Να θυμάστε ότι....

Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για το παιδί σας είναι να το ενθαρρύνετε να έχει αθλητική δραστηριότητα και σωστό βάρος για την ηλικία του.

Τα "διορθωτικά" ή τα "ορθοπαιδικά" παπούτσια, οι νάρθηκες και οι πάτοι όχι μόνο δεν το βοηθούν αλλά το δυσκολεύουν αδικαιολόγητα. Αφήστε το χρόνο και την ανάπτυξη να διορθώσουν το πρόβλημα.

Η θεραπεία της μητέρας φύσης είναι ασφαλής, φθηνή και εξαιρετικά αποτελεσματική.



"Το παιχνίδι είναι το επάγγελμα των παιδιών"

Copyright © 1979 by Staheli, Inc.

Reprinted 1983, 1993.

Greek Edition 2013

All rights reserved.

Design: Lynn T Staheli, MD & Vincent S. Mosca, MD

Children's Hospital and Regional Medical Center, Seattle, Washington, USA

Editing: Lana Staheli, PhD

Cover: Pam Little

Την μετάφραση στα Ελληνικά επιμελήθηκαν οι Ορθοπαιδικοί Χειρουργοί Παιδών:

Αναστάσιος Δ. Κανελλόπουλος, officeadk@yahoo.com

Χριστίνα Νείλα, enila@hotmail.com

Μίλη Κωνσταντινίδου, millykon@yahoo.com

This is a Global-HELP publication
Visit our web site at **global-help.org**

ISBN 978-1-60189-142-6



9 781601 891426