

# דברים שהורים צריכים לדעת

על כפות רגליים שטוחות, ברכיים מעוגלות, ונעליים לילדים



Lynn T. Staheli, MD

מאת – דר' לין סטהלי (תרגום דר' א. לבל)

הורים רבים מודאגים מכפות רגליים שטוחות, אבל... כפות שטוחות הן נורמליות אצל תינוקות, ילדים ואף מבוגרים. מנעלים מיוחדים, מדרסים, ותרגילים אינם יוצרים קשת אצל ילד בעל כף רגל גמישה ושטוחה.

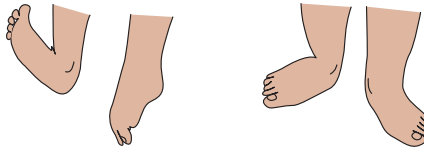


## האם ידעתם?

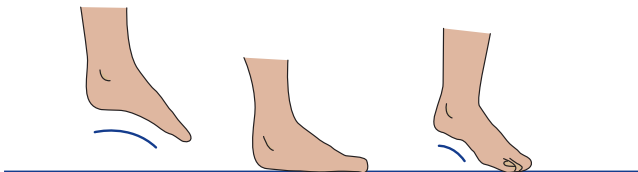
אחד מכל חמישה ילדים לא יפתח כלל קשת בכף הרגל. מרבית המבוגרים שלהם כף רגל שטוחה-גמישה, הם בעלי כף רגל חזקה והיא אינה מציקה להם.



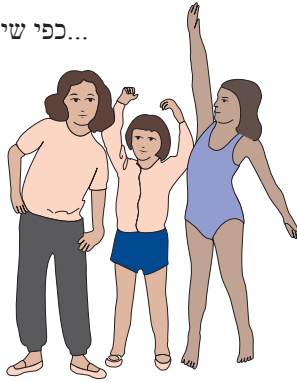
לרוב הילדים יש כפות רגלים שטוחות בשל הגמישות הרבה של מפרקי כף הרגל. הקשת שלאורך כף הרגל משתטחת בעת עמידה ויש רושם של הטיה של הכף למרכז, תוך הטיה של האצבעות לצדדים.



תוכלו להבחין בקשת התקינה של כף הרגל בעת ישיבה של הילד/ה כשהרגלים מתנדנדות מכיסא גבוה, או כשהוא או היא עומדים על קצות האצבעות.



...כפי שילדים הם בני גבהים שונים



גם קשת כף הרגל הנורמלית...  
היא בעל מימדים שונים



### האם ידעתם?

התקנת מדרס בנעל של ילד/ה בעלי כף רגל שטוחה-גמישה,  
עלולה לפגוע בנוחות של המנעלים, וזהו בזבוז כסף



הרופא ידאג ממבנה  
כף הרגל של הילד/ה  
אם היא נוקשה, היא  
כואבת או שהיא מאוד  
שטוחה.

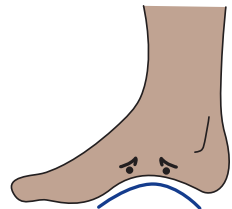


stiff

painful

or very severe

אבל הרופא ידאג יותר אם יש לילד/ה קשת גבוהה שעלולה  
לגרום לבעיות בכף הרגל בעתיד.

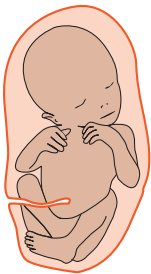
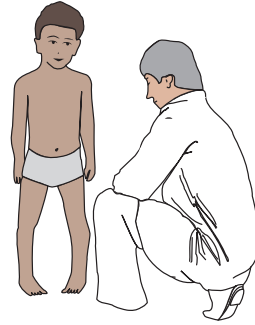
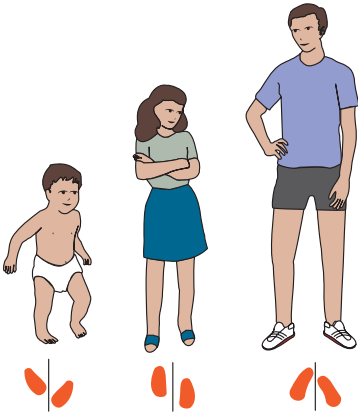


# סבוב פנימי של כפות הרגליים (Intoeing)

זוהי תופעה נפוצה מאוד אצל ילדים ולרוב היא חולפת כשהילד גדל.

ישנן שלוש סיבות לסבוב פנימי של כפות הרגליים

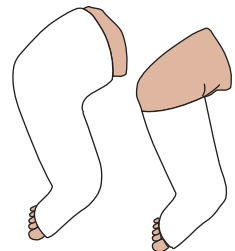
הטיה פנימה של כף הרגל  
פיתול של עצמות השוק  
פיתול של עצם הירך



סבוב פנימי של כפות הרגליים משתפר בחדשים הראשונים של חיי התינוק אם כי שיפור צפוי במשך כל שלוש השנים הראשונות לחיים.

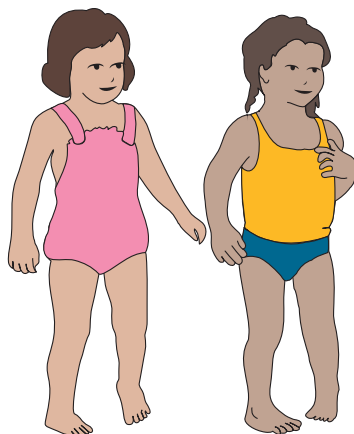


→  
2 mo. 6 mo. 12 mo.



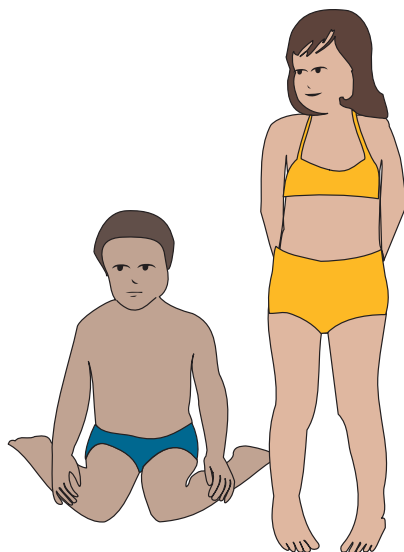
## פיתול של עצם השוק (טיביה)

פיתול של השוק – זהו סבוב פנימי של החלק התחתון של הרגל. פיתול זה הוא מצב שכיח מאוד אצל ילדים וקיים בדרגות חומרה משתנות בגיל הילדות. סדים, מחוכים, תרגילים, או נעליים מיוחדות, כל אלה אינם משפיעים על פיתול השוק ויכולים אף להזיק. ברוב המקרים הפיתול בשוק מתיישר עם התארכות העצם ללא כל טיפול.



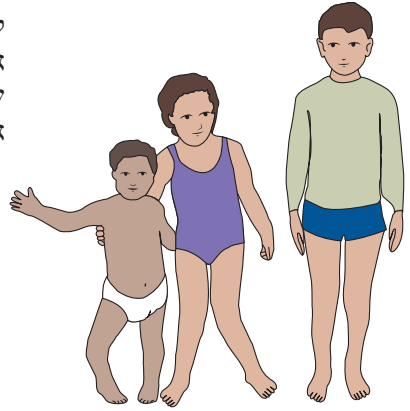
## פיתול של הירך (הפמור)

פיתול בעצם הירך מביא לסבוב פנימי של הרגל. הסיבה לתופעה אינה ידועה, פיתול זה מגיע לשיא בערך בגיל 5-6 שנים. אצל רוב הילדים התופעה נעלמת עד גיל 10 שנים. מדרסים, או מכשירים שונים אינם משפיעים על התופעה. הם יוצרים אצל הילד מודעות יתר לתופעה, אי נוחות ומפריעים למשחק החופשי שלו.



בעת צמיחתם הטבעית, ברכיהן של תינוקות עשויות להיות מעוגלות.

בהמשך כשהילדים צומחים ברכיהן לעיתים נוגעות זו בזו. השיא הוא בגיל שנה וחצי ובהמשך הצמיחה הרגל כולה מקבלת מבנה ישר למדי. הרופא יכול להתרשם אם מידת העגוליות של הברכיים היא בגדר התקין, ואם היא צפויה להשתפר עם הצמיחה. נעליים מיוחדות, מדרסים, או תרגילים גורמים לילדים אי נוחות ותחושה שרגליהם אינן תקינות. מוצרים אלה אינם משפיעים על מבנה רגלי הילדים.



מצב הברכיים עשוי בכל זאת לעורר צורך בכירור אם הרופא יזהה שהבעיה חמורה מאוד, מצויה בברך אחת, אם קיימת אצל בני משפחה נוספים או שהיא קשורה בקומה נמוכה.



אנשים אשר הולכים יחפים הם בעלי כפות הרגליים הבריאות ביותר. ילדיכם זקוקים לנעל גמישה, רכה, שתאפשר כמה שיותר חופש להתפתח באופן טבעי.

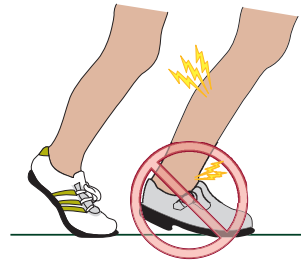
### גודל הנעל

מוטב שהנעל תהיה מעט גדולה מדי ולא מעט קטנה מדי



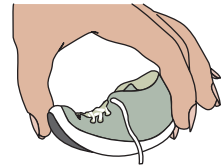
### גמישות

נעליים קשיחות, "תומכות" אינן בריאות לכף הרגל. הן מפחיתות את תנועת כף הרגל בעת ההליכה, תנועה זו חשובה להתפתחות הכוח התקין בשרירי כף הרגל.



### החומר ממנו עשויות הנעלים

הנעליים צריכות להיות אווריריות בעיקר באקלים חם

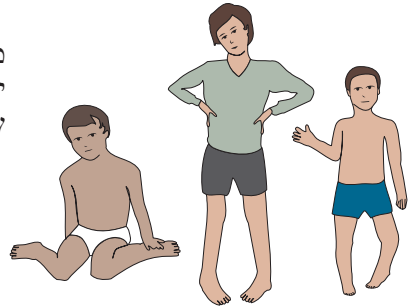


### הימנעו מנעליים מחודדות



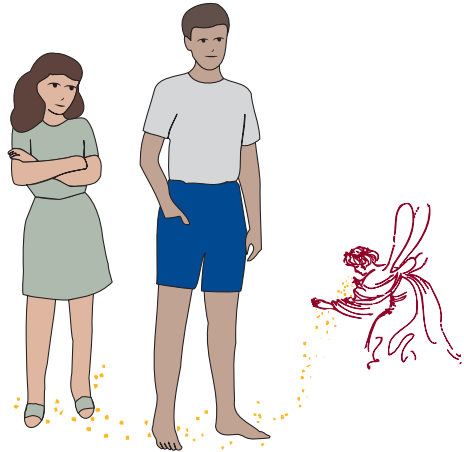
נעלים מחודדות או צרות, עקב מוגבה, וסוליה נוקשה מזיקים לכף הרגל

מירב ההבדלים במבנה הרגל וכף הרגל אצל ילדים חולפים עם הצמיחה. הרופא המטפל יודא שהילד צומח באופן תקין.



### זכרו

הדבר החשוב ביותר שתוכלו לעשות למען ילדיכם הוא לעודד פעילות גופנית ולמנוע אכילה מוגזמת זכרו כי נעליים "אורתופדיות", מדרסים, ומכשירים שונים אינם מועילים וגורמים לילדים סבל מיותר תנו לקסמם של הזמן והצמיחה לתקן את כל ה"בעיות". זהו פיתרון טבעי, זול, ומוצלח מאוד.



**"משחק הוא המקצוע של הילד"**

Copyright © 1979 by Staheli, Inc.

Reprinted 1983, 1993.

Second edition 2004

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

ISBN 978-1-60189-052-8



9 781601 890528

This is a Global HELP publication.  
Visit our web site at [global-help.org](http://global-help.org)



GLOBAL HELP