

OSPPII „Ābelīte”

Ieteikumi pirmsskolas izglītības skolotājiem plakanās pēdas profilaksē

Ludmila Saveljeva

Inga Munda

2008.g.

Saturs

1. PĒDAS ANATOMIJA	3
2. PLAKANĀ PĒDA BĒRNAM.....	4
3. PLAKANĀS PĒDAS CELOŅI.....	5
4. PLAKANĀS PĒDAS DIAGNOSTIKA.....	6
5. PĒDAS DEFORMĀCIJU PROFILAKSE UN KOREKCIJA.....	7
6. ORTOPĒDISKIE APAVI.....	8
7. REKOMENDĀCIJAS.....	9
8. VINGRINĀJUMI.....	10
-VINGROJUMI STĀVUS.....	11
-VINGROJUMI SĒDUS STĀVOKLĪ.....	13
-VINGROJUMI SĒDUS STĀVOKLĪ AR PRIEKŠMETIEM.....	14
-VINGROJUMI GUĻUS STĀVOKLĪ.....	16
-VINGROJUMI KUSTĪBĀ UZ PRIEKŠU.....	17
9. FOTOGRĀFIJAS.....	24

1. PĒDAS ANATOMIJA

Pēda ir sarežģīts veidojums. Tā sastāv no 26 kauliem, kas dalās pēdas pamata kaulos, pleznas kaulos un pirkstu kauliņos. Pēdai ir gareniskās (iekšējā un ārējā) velves un šķērsvelves. Pēdas formu palīdz saglabāt muskuļi un saites. Bez kauliem, muskuļiem un saitēm pēdā ir daudz fasciju, cīpslu, locītavu, kā arī apakšstilba muskuļu piestiprināšanās vietu. Pēdu caurauž asinsvadu un nervu tīkls, kas nodrošina tās audu barošanu un inervāciju.

Pēdas velves uztur pasīvie (kauli, saites) un aktīvie spēki. Lai gan kauliem un saitēm nav saraušanās spēju, tiem tomēr ir svarīga nozīme kustību amplitūdas ierobežošanā. Balsta un kustību aparātā, arī pēdā kauliem un saitēm ir saturētāja faktora loma. Sevišķi svarīga nozīme pēdas formas saglabāšanā ir pēdas apakšas aponeirozei, kas, piestiprinoties pie priekšējām un mugurējām pēdas daļām, it kā savelk pēdu un nodrošina velves formu.

2. PLAKANĀ PĒDA BĒRNAM

No visiem pēdas normālas funkcijas traucējumiem visbiežākais ir plakanās pēdas izveidošanās. Plakanā pēda ir pēdas deformācija, kam raksturīga pēdas velves pazemināšanās, Parasti šis deformācijas gadījuma papēdis un pēdas priekšējā daļa novirzās uz āru. Pēc izcelsmes plakanā pēda var būt iedzimta (līdz 5%) vai iegūta (līdz 95%). Iegūtās plakanās pēdas cēloņi var būt rahīts, paralīzes vai traumas (kaulu lūzumi, saišu vai muskuļu pārrāvumi). Tomēr minētie cēloņi veido tikai 10% no visu iegūto plakano pēdu gadījumiem. Pārējos 90% veido tā sauktās statistiskās plakanās pēdas.

Vairākumam bērnu ar plakano pēdu novēro gaitas izmaiņas, kas ir saistītas ar mugurkaula un iegurņa stāvokļa izmaiņām. Ja ir izteikta plakanā pēda, bieži vien, bērns nav spējīgs ilgstoši staigāt, jo jūt sāpes pēdās, tās ātri piekūst, viņš ir spiests ierobežot savas kustības, nespēj pilnvērtīgi piedalīties sporta spēlēs. Amortizācijas trūkums izraisa pastāvīgu mugurkaula, muguras un galvas smadzeņu mikrotraumatizāciju, pastiprinātu nogurumu, pat galvassāpes. Ja bērnam ir plakanā pēda, viņš var sūdzēties par sāpēm pēdās, apakšstilba muskuļos. Var sāpēt potītes locītava, ceļgala locītavas iekšpuse, mugurkauls. Sāpes visbiežāk parādās vakaros, sevišķi, ja bērns ir ilgi stāvējis vai staigājis, sportojis, no rīta sāpes pāriet.

3. PLAKANĀS PĒDAS CELOŅI

Pēdas attīstību bērniem var provocēt sekojoši faktori:

- Liekais svars
- Neērtu apavu nēsāšana
- Neracionāla slodze
- Augšstilbu kaulu mediāla rotācija
- Smagas infekcijas (poliomiēlīts) un to sarežģījumi
- Bērībā pārslimots rahīts
- Valgus ceļu deformācija (x kājas)

Plakanās pēdas veidošanās risks ir īpaši liels, ja viens vai abi vecāki ir cietuši no šīs kaites. Viens no provocējošiem faktoriem var būt arī pārāk agrā bērna stādināšana uz kājām, kas ir pārāk liela slodze nenostiprinātajiem muskuļiem. Pirms bērns sāk patstāvīgi celties kājās, vecākiem būtu jāļauj bērnam rāpot tik ilgi, cik viņš vēlas, jo tādējādi tiek nostiprināta visa ķermeņa muskulatūra un tiek izietas visas psihomotorās attīstības stadijas.

Pēdas velves saplacināšanās un it sevišķi izteiktas plakanās pēdas gadījumos ievērojami apgrūtināta kļūst stāvēšana un pārvietošanās. Vispirms parādās paaugstināta nogurdināmība pārvietojoties, var būt arī sāpes pēdā. Pazeminās soļošanas, skriešanas un lēkšanas efektivitāte, kustības kļūst neveiklas, smagas, samazinās veiklība — spēja piemērot savas kustības mainīgiem ārējiem apstākļiem.

4. PLAKANĀS PĒDAS DIAGNOSTIKA

Pēc formas pēda mēdz būt normālā, saplacināta, plakana, pilna. Par pēdas formu zināmā mērā var spriest pēc slapju pēdu nospiedumiem uz grīdas.



Pēdu nospiedumi uz grīdas:

a — normāla, b, c — saplacināta, d — plakana.

Plakanās pēdas noteikšanai ir ļoti daudz metožu, kas acīmredzot liecina par to, ka neviena no tām nav pilnīga. Visas plakanās pēdas diagnostikas metodes var sadalīt 3 galvenās grupās:

- 1) pēdas ārējā apskate;
- 2) plantogrāfija, t. i., pēdas nospiedumu iegūšana (dažreiz to papildina ar noteiktu lielumu izskaitļošanu);
- 3) plakanās pēdas diagnostika ar speciālu ierīču palīdzību (podometrs, Kusļika spoguļa galdiņš).

Biežie grūdieni un satricinājumi, kas plakanās pēdas gadījumā skar galvas un muguras smadzenes, var radīt galvassāpes, vispārēju nespēku, paaugstinātu nogurdināmību. Tādēļ ir saprotama plakanās pēdas savlaikus atklāšanas nozīme. Diagnosticēšanu apgrūtina tas, ka bērni reti sūdzas par sāpēm, ko radījusi plakanā pēda, jo šajā vecumā tā viņus daudz netraucē. Sūdzības parādās ievērojami vēlāk, kad cilvēks jau ir pieaudzis vai pusmūža, bet efektīvas ārstēšanas iespēju laiks bieži vien tad jau ir nokavēta. Turpretim agrīna diagnostika ar sekojošiem profilaktikas un korekcijas pasākumiem palīdz izvairīties no nepatīkamām sekām vēlākos dzīves periodos.

5. PĒDAS DEFORMĀCIJU PROFILAKSE UN KOREKCIJA

Sevišķi svarīgi izvērst cīņu pret plakanās pēdas izveidošanos bērnu vecumā, jo, pēc zinātnieku domām, pieaugušajiem plakanā pēda izveidojas tādēļ, ka sliekšme uz to ir bijusi jau bērnībā, bet profilaktiskie pasākumi nav izdarīti pietiekamā daudzumā vai bijuši nekvalitatīvi. Plakanās pēdas profilaksē galvenais ir pareizi nostādīta fiziskā audzināšana, jo ir zināms, ka plakanā pēda attīstās galvenokārt uz muskuļu un saišu aparāta nepietiekamības fona. Jāievēro arī "pēdās" higiēnas noteikumi un jāvalkā racionāli apavi. Ikdienas kāju apmazgāšana ar vēsu ūdeni un sekojoša pēdu un apakšstilbu masāža ir ļoti lietderīgi paņēmieni plakanās pēdas profilaksē un tās ārstēšanā.

Masāža normalizē pēdas un potītes muskuļu tonusu, nostiprina vājus muskuļus un noņem to sasprindzinājumu. Uzlabojot muskuļu, saišu un kaulu asins apgādi. Masāžas efekts ir lielāks, ja to apvieno ar koriģējošiem vingrinājumiem.

Tomēr galvenais plakanās pēdas profilaksē un ārstēšanā ir nervu un muskuļu nepietiekamības novēršana ar dažādu vingrojumu palīdzību. Profilakses nolūkā bērniem ir ieteicami sporta veidi, kuros kājām galvenokārt ir dinamiska slodze (vieglatlētika, slēpošana u. c). Ideāls sporta veids plakanās pēdas profilaksei un ārstēšanai ir peldēšana.

6. ORTOPĒDISKIE APAVI

Apaviem jāatbilst šādām prasībām: zolei jābūt blīvai, bet lokanai, ar izturīgu, elastīgu iekļājuma zolīti zem iekšējās pēdas velves un stingru kapi. Sevišķi liela nozīme ir pareizai apavu formai, ko nosaka liestes forma, pēc kuras apavu izgatavo. Liestes asij jābūt pēdas vidū starp 2. un 3. pirkstu.

Bērnu apavi jāizgatavo no mīkstas, elastīgas ādas, apava pacēlums nedrīkst būt zems, papēdim jābūt nelielam un pietiekami platum. Papēža augstums jāizvēlas proporcionāli pēdas garumam (tā augstums 1/14 pēdas garuma). Šo noteikumu ievērošana nodrošina vienmērīgu slodzes sadali starp dažādām pēdas daļām.

Pievērsiet uzmanību apavu supinatoriem (apavu iekšpusē liekamām zolītēm), to uzdevums ir palīdzēt pēdas velvei un koriģēt pēdas kaulu stāvokli. Supinatori var būt jau iestrādāti apavos vai speciāli izgatavoti. Ja ir konstatēta plakanā pēda vai citas pēdas deformācijas, supinatoru periodiska (dažas stundas dienā), ilgstoša vai pastāvīga nēsāšana ir obligāta. Supinatoru veic tikai pasīvu pēdas velves balstu, tāpēc ir jāveic speciāli vingrojumi, kas nostiprina iekšējās velves muskuļus. Jāatceras, ka ortopēdiskie apavi neārstē, bet gan tikai novērš tālāko pēdas deformācijas attīstību. Bērni ar pēdu deformāciju nedrīkst valkāt mīkstas čības, sandales bez kapes, kedas vai citu bērnu valkātus apavus.

7. REKOMENDĀCIJAS

Ja jūsu bērns pēc aktīvām pastaigām vai sporta spēlēm sūdzas, ka viņam sāp vai ir nogurušas pēdas - esiet uzmanīgi! Tāpēc, ka ļoti bieži izmainīta gaita, sāpju sajūtas kājās un mugurā bērniem parādās tad, kad jau ir izveidojusies plakanā pēda.

Pēc pastaigas pievērsiet uzmanību bērna kājai tad, kad ir noauti apavi - ja ādā ir iespaidies zeķes reljefs vai apavu iekšējās šuves, apavus ir nepieciešams nomainīt, jo ilgstoša šādu apavu nēsāšana var novest pie kāju pirkstu deformācijas.

Ja esat pamanījuši savam bērnam izplūdušu pēdas nospiedumu, no iekšpuses visā garumā nonēsātu zoli, vai arī, ja Jūsu bērnam pirms skolas gaitu sākšanas vēl nav veikta pēdu un stājas profilaktiskā apskate, tad griežaties pie fizioterapeita vai cita speciālista.

Galvenie rekomendējoši pasākumi:

- ārstnieciskā vingrošana,
- masāža,
- baseins,
- ūdens procedūras,
- supinatori,
- koriģējošas zoles

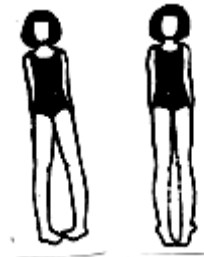
8. VINGRINĀJUMI

Vingrojumus plakanās pēdas ārstēšanai iedala vispārattīstošos un speciālos. Šos vingrojumus var iekļaut fiziskās audzināšanas stundā, rīta rosmē vai kādas citas fiziskās kultūras nodarbību formas saturā, kā arī sastādīt atsevišķu kompleksu un sistemātiski to lietot. Visos gadījumos speciālie vingrojumi plakanās pēdas profilaksei vai ārstēšanai ir pārmaiņus nomaināmi ar vispārattīstošiem vingrojumiem, tāpat vingrojumi stāvus jāizpilda pārmaiņus ar vingrojumiem sēdus un guļus stāvoklī. Tāds vingrojumu sakārtojums palīdz izvairīties no atsevišķu muskuļu grupu pārslodzes.

VINGROJUMI STĀVUS

1. Sakuma stāvoklis — rokas uz gurniem. **1** — pacelties iespējami augstu uz pirkstgaliem; **2** — sākuma stāvoklis. Varianti: a) pacelties uz vienas kājas pirkstgaliem; b) pārvēieni no papēžiem uz pirkstgaliem un atpakaļ; c) tie paši pārvēieni stājā ar sakrustotām kājām

2. Sākuma stāvoklis — stāja ar izvērstiem papēžiem, pirkstgali kopā, pēdas veido taisnu leņķi. **1** - pacelties uz pirkstgaliem iespējami augstu; **2** - sākuma stāvoklis



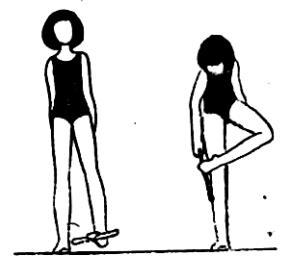
3. Sakuma stāvoklis — kā iepriekšēja vingrojumā. **1** - pacelties uz pirkstgaliem; **2** - pietuities, rokas priekšā; **3** - pacelties uz pirkstgaliem; **4** - sākuma stāvoklis



4. Sākuma stāvoklis — rokas uz gurniem **1** – labo (kreiso) kāju saliekt priekšā, pirkstgalus nostiept, pacelties iespējami augstu uz kreisās (labās) kājas; **2** – sākuma stāvoklis



5. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, uz grīdas novietots priekšmets (vingrošanas nūja, vāļīte, lecamās auklas tureklis, stafetes nūjiņa u. c). **1** - ar labās (kreisās) kājas pirkstiem satvert priekšmetu; **2, 3** - pacelt ar kāju satverto priekšmetu un saņemt to rokā; **4** - sākuma stāvoklis



6. Pēdas kopā: 1- izvērst pirkstgalus; 2- izvērst papēžus; 3- papēži kopā; 4- pirkstgali kopā.

7. Pēdas kopā: 1- pirkstgali pa labi; 2- papēži pa labi; 3 - pirkstgali pa kreisi; 4- papēži pa kreisi

8. Papēži izvērsti - pirkstgali kopā: 1 - pirkstgalus saliekt, 2 - iztaisnot; 3 - atlikt; 4- iztaisnot.

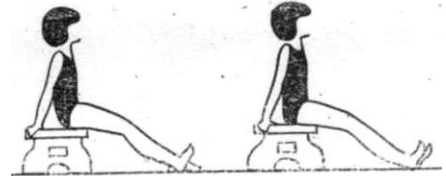
9. Ar kāju pirkstiem saplēst papīru un pacelt uz augšu.

VINGROJUMI SĒDUS STĀVOKLĪ.

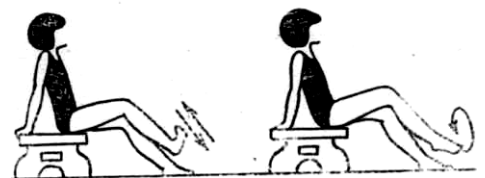
1. Sākuma stāvoklis — sēdus paralēli uz vingrošanas sola, kājas saliektas, rokas uz gurniem. 1, 2- izvērst papēžus; 3, 4 - sākuma stāvoklis



2. Sākuma stāvoklis - balsts sēdus paralēli uz vingrošanas sola, kājas ceļos nedaudz saliektas. Pēdu saliekšana un atliekšana: pārmaiņus - secībā - vienlaikus.



3. Sākuma stāvoklis - kā iepriekšējā vingrojumā, tikai labā kāja pārlikta kreisajai. 1 - saliekt labās kājas pēdu; 2 - atliekt. Varianti:



- a. pēdas apļveida kustības;
- b. tā pati kustība, tikai ar pretējās puses roku satvert pēdu un radīt pretestību kustībai.

4. Sākuma stāvoklis - balsts sēdus paralēli uz vingrošanas sola. 1, 2 - maksimāli izvērst ceļus, pēdu apakšējās virsmas saskaras; 3, 4 - sākuma stāvoklis.



5. Sākuma stāvoklis - tas pats. Saliecot un iztaisnojot labās (kreisās) kājas pirkstus, pārvietot pēdu uz priekšu un atpakaļ. Variants: pārvietot abas pēdas vienlaikus.



6. Sākuma stāvoklis - balsts žāklšēdē. 1 - pagriezt pirkstgalus uz iekšu un supinēt; 2 - sākuma stāvoklis.



VINGROJUMI SĒDUS STĀVOKLĪ AR PRIEKŠMETIEM

1. Sākuma stāvoklis — balsts sēdus paralēli uz vingrošanas sola vai uz grīdas, kājas saliektas, kāju pirksti skar divieli (zeķi, lecamo auklu), saliecot un iztaisnojot kāju pirkstus, pievilkt divieli pie sevis.



2. Sākuma stāvoklis - tas pats. Pārcilāt dažādus priekšmetus (vālītes, bumbiņas, akmentiņus, lecamās auklas u. c.) ar kāju no vienas vietas uz otru



3. Sākuma stāvoklis — balsts sēdus paralēli uz vingrošanas sola, pēdas novietotas uz bumbas. Neatlaižot pēdas satvērienu, ripināt bumbu uz priekšu un atpakaļ



4. Sākuma stāvoklis — tas pats, pēdas novietotas uz nūjas. Piespiežot pēdas, ripināt nūju uz priekšu un atpakaļ



5. Sākuma stāvoklis — tas pats, starp pēdām bumba.
Ritmiski saspiest bumbu.



VINGROJUMI GUĻUS STĀVOKLĪ

1. Sākuma stāvoklis - guļus uz muguras. 1, 2 - saliekt kreiso kāju, aptvert ar pēdu labo apakšstilbu un slidināt pēdu pa to uz augšu; 3, 4 - slidināt pēdu uz lēju un atgriezties sākuma stāvoklī.



2. Sākuma stāvoklis - guļus uz muguras, kājas saliektas, pēdas uz grīdas. 1 – atcelt labo papēdi, pirkstgali paliek saskarē ar grīdu; 2 - sākuma stāvoklis; 3, 4 - tas pats ar kreiso kāju.



3. Tas pats, tikai vienlaikus ar abām kājām

4. Sākuma stāvoklis - guļus uz muguras, kājas saliektas, ceļi izvērsti, pēdas saskaras ar apakšējām virsmām. 1 - nostiept pirkstgalus un attālināt papēžus iespējami tālu vienu no otra.



5. Sākuma stāvoklis - balsts guļus uz gurniem. 1 - balsts guļus, pirkstgali nostiepti; 2, 3 - pauze; 4 - sākuma stāvoklis.



VINGROJUMI KUSTĪBA UZ PRIEKŠU

1. Soļošana, liekot kājas ar pirkstgaliem uz iekšu,
2. Tas pats, soļojot uz pirkstgaliem.
3. Soļošana uz pirkstgaliem puspietupienā.
4. Soļošana uz pēdu ārējām malām, lielos pirkstus liecot uz leju.
5. Sākuma stāvoklis — pamatstāja. 1 — saliecot pirkstus un pēdu, pārvietoties uz priekšu, «pārvietoties ka tārpam»
6. Sākuma_ stāvoklis — stāja uz pirkstgaliem. Lēcieni ar abām kājām uz priekšu.
7. Sākuma_ stāvoklis — stāja uz pirkstgaliem. Lēcieni uz priekšu pārmaiņus ar izvērstām un krustotām kājām.
8. Ar kāju pirkstiem satvert zīmuli vai nūjiņu un iet uz priekšu.
9. Sākuma stāvoklis — pēdas paralēli uz virves, kas nolikta uz grīdas. Pārvietoties pa labi un pa kreisi ar pielikšanas soļiem.
10. Sākuma stāvoklis — nostāties uz virves, pēdas vienā līnijā. Pārvietoties uz priekšu un atpakaļ
11. Staigāt pa priekšmetiem ar ribaino virsmu.

LITERATŪRA

1. Kļujevs M., Kocs J. Bērnu stājas veidošana. R., 1977
2. Mauriņa Ļ., Tripāne T. Ieteicamās fiziskā aktivitāte bērniem ar dažādiem veselības traucējumiem. R., 1999
3. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. М.,2007
4. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М., 2009
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. С-П., 2007