



VAIKO PĖDOS IR TINKAMA AVALYNĖ

Žmogaus pėdas galima palyginti su pastato pamatais, o žmogaus kūną su pačiu pastatu: tvirti ir tiesūs pamatai – tiesus ir tvirtas pastatas. Kaip mūsų pėdos stovi ant žemės paviršiaus, taip jaučiasi ir mūsų kūnas. Laikysenos sutrikimai, iškrypęs stuburas ir nugaros skausmai gali būti tiesiogiai susiję su mūsų pėdomis. Todėl labai svarbu pėdų ir kojų sveikata rūpintis nuo vaikystės.

VAIKO AVALYNĖ DARŽELYJE, NAMUOSE, LAUKE.

Ar kada pagalvojome kiek mūsų vaikas praleidžia lauke, namuose ar darželyje avėdamas įvairią avalynę (dažnai visiškai tam nepritaikytus batukus, basutes).

Pvz.: Vaikas keliasi 8 val., o miegoti eina 21 val. 2 val. skiriama – pietų miegui, 2 val. skiriama pasivaikščiavimui lauke (vasarą – 6 val.). Taigi $13 - 2 - 2 = 9$ val. Per dieną kambarinė avalynė reikalinga 9 val. per dieną (šiltuoju metu rekomenduojama būti basom).

DAŽNIAUSIAI DAROMOS TĖVELIŲ KLAIDOS:

- Didelis dėmesys tik lauko avalynei, pamirštam kambarinę.
- Pasirenkama netinkama avalynė namuose, darželyje, trukdanti taisyklingai formuotis, augti pėdai:
 - įvairios šlepetės (guminės, sintetinės, kailinės);
 - įspiriamos basutės; sportiniai bateliai;
 - šokių bateliai.

REKOMENDUOJAMA:

- kambarinę avalynę rinktis taip pat atsakingai, kaip ir lauko, nes kokybiška kambarinė avalynė yra pagrindinis teisingo pėdutes vystymosi ir augimo garantas;
- dažniau namuose ar darželyje vaikščioti/bėgioti basomis;
- leisti vaikui vaikščioti ant kuo įvairesnės dangos;
- pamasažuoti pėdutes bent kartą savaitėje.

PĒDUTĒMS TINKAMA AVALYNĒ

Dažnai vaikams aunama avalynė, kurios padas ir priekinė dalis yra gana kieti, tai sukausto jų mažas pėdutes, neleidžia pirštukams ir pėdos raumenims laisvai judėti, kas labai trukdo pėdos vystymui.

Ortopedai pabrėžia, kad vaikams tinkamiausia avalynė, ypač kol formuojasi pėdos skliautas (maždaug iki dešimties metų), yra basutės atviru priekiu ir tvirtu užkulniu. Mat kai pirštai atviri, pėda gali pakankamai judėti.

KRITERIJAI AVALYNEI:

Išorinis ir vidinis sluoksniai turi būti pasiūti iš odos, kad pėda „kvėpuotų“. Sintetinės medžiagos prasčiau praleidžia orą. Daugiausiai su prakaitavimu ir karščiu susijusios drėgmės išsisklaido per išorinį bato sluoksnį.

Padai turi būti neslidūs ir nestoresni nei 1 cm. Šoninį kulno stabilumą turi užtikrinti standi pado siauruma (į padą turėtų būti įsiūta maža metalinė plokštelė, stabdanti šoninį sukimą) ir standus kulno įklotas.

Priekis (bato dalis, dengianti pėdą) turi būti pakankamai aukštas, kad pėda neišslystų iš bato. Jis turi būti pagamintas iš lanksčios medžiagos, kad netrukdytų čiurnos sąnariui laisvai judėti.

Bato nosis turi būti pakankamai plati, kad pirštai galėtų laisvai judėti, ir pėda subalansuotai augti.

Batas turi plačiai atsivarstyti, kad jį būtų lengva apauti ir nuauti.

Batų raišteliais lengviau reguliuoti užveržimą ir užtikrinti, kad batas tinkamai laikysis ant pėdos .

SVARBU:

Medikai perspėja, kad tokia avalynė, kaip kroksai neturėtų kiekvieną dieną pakeisti odinių basučių ar batelių. Taip pat diena po dienos nešiojant kroksus, žemėja vaikų pėdos skliautas, tad vystosi jo pakitimai.

PĒDOS LABAI SVARBIOS VAIKO LAIKYSENAI

Vaiko pėda formuojasi mažiui augant. Pėdos daro įtaką kūno laikysenai, tampa jos pamatu. Nuo laikyosenos priklauso vaiko sąnarių bei raumenų būklė, eisena, bendra organizmo savijauta, todėl tėvai turėtų susirūpinti vaiko pėdomis dar ankstyvoje vaikystėje.

Vaikui augant keičiasi ir jo eisena, yra ir tokių atvejų, kai esant pernelyg silpniems raumenims neįprasta eisena ir pasilieka.

- Pradėjusių vaikščioti mažylių kojos dažnai būna O formos, pėdos – fiziologiškai plokščios, sukasi į vidų.
- Trijų metų vaikai „mėgsta“ vaikščioti ant pirštų galų, jų keliukai dažnai primena X formą.
- Šešiamečiams mažyliams dažnai paskausta kulnus. Reikėtų atkreipti dėmesį į vidinius pėdos skliautus, jei nusileidęs ir liečia žemę derėtų kreiptis į specialistus.
- 12-14 metų vaikams – rekomenduojama atkreipti dėmesį į kelio sąnarius.

VAIKŠČIOJIMAS BASOMIS GERINA PĒDOS SKLIAUTO VYSTYMĄSI

Remiantis medicininiais tyrimais nustatyta, kad vaikščiojant basomis masažuojamos pėdutės, spartėja pėdos kraujotaka, stimuliuojami receptoriai (nervų sistema). Gydytojai ortopedai nustatė, kad avalynė nepadedą išmokti vaikui vaikščioti, kūdikiams geriausia vaikščioti basomis. Avalynė reikalinga tik apsaugoti jų mažas pėdutes, o ne padėti išmokti greičiau vaikščioti.

Pėdos yra labai svarbios vaiko laikysenai, todėl reiktų tėveliams labai atkreipti dėmesį į vaiko batus. Patartina tėveliams batukus pirkti kartu su atžalomis. Apavus vaiką nauja avalyne, derėtų leisti jam pavaikščioti, pabėgioti. Taip bus galima pastebėti ar vaiko pėdutė gaus tinkamą apkrovą, o tėveliai galės matyti ar batukai yra tikrai tinkami vaikui. Rūpestinga mažų pėdučių priežiūra šiandieną, užtikrins mažylio sveikatą ateičiai.