

## „Korekcinės plokščiapėdystės mankštos“

**Pėda** yra viso kūno ir judėjimo aparato dalis, todėl pėdų pažeidimai gali turėti įtakos visam kūnui – nuo kelių, klubų sąnarių ir stuburo pažeidimų, tarpslankstelių diskų negalavimų iki galvos skausmų dėl netaisyklingos laikysenos pečių juostos srityje. Pėdą sudaro 26 tampriai tarpusavyje 29 sąnariais, raumenimis ir raiščiais sujungti kaulai, kurie turi tris atramos taškus. Atramos taškai sudaro išilginį ir skersinį skliautus. Dėl šios ypatingai sudėtingos sandaros vaikas gali taisyklingai judėti. Pėda atlieka amortizacinę funkciją, t.y. sušvelnina judesius einant, bėgant ar šuoliuojant, apsaugo vaiko organus, galvos bei stuburo smegenis nuo sukrėtimų. Pėda yra viso kūno „pamatas“.

### Kas yra plokščiapėdystė?

Tai pėdos deformacija, kuriai būdingas: nusileidęs pėdos skliautas (išilginis, skersinis arba abu) – esant šiai deformacijai, dažnai skauda pėdą ar priekinį blauzdos paviršių, padas beveik ar pilnai liečiasi prie grindų, o eisena tampa nerangi ir neelastinga, pakeltas pėdos išorinis kraštas, nusukti pirštai.




















### Plokščiapėdystės požymiai

- ✓ Greitas kojų nuovargis, atsirandantis po palyginti nedidelio fizinio krūvio arba į dienos pabaigą;
- ✓ Kojų, ypač pėdų, skausmas ilgiau pastovėjus ar pavaikščiojus;
- ✓ Skausmo išnykimas ramybės būsenoje, tai yra atsigulus arba sėdint;
- ✓ Skausmas dažniausiai jaučiamas pėdos sąnariuose, skersinio skliauto srityje ir blauzdos dvilypiam, kojų pirštų lenkiamuosiuose ir tiesiamuosiuose raumenyse;
- ✓ Kai pėdos linksta į vidų, skausmas jaučiamas kulkšnių srityje;
- ✓ Nusileidus šokikaulio galvutei, skausmas jaučiamas pado raumenyse, blauzdoje ir netgi šlaunyje;
- ✓ Padas gali būti beveik ar visiškai priglundęs prie grindų, eisena nerangi ir neelastinga;
- ✓ Vaikas dažnai gali skųstis kojų nuovargiu.

Plokščiapėdystė pasitaiko 15 – 23 % vaikų, todėl reikia laiku imtis racionalių profilaktinių priemonių: laikytis higienos normų (tinkama avalynė, kūno masės kontrolė) bei stiprinti galūnių raumenis (pėdų ir blauzdų raumenis stiprinti padeda vaikščiojimas basomis nelygiu paviršiumi ir mankšta).

Pratimai, stiprinantys pėdos ir kojų raumenis

<p><b>1. Balerina</b> Eiti pasistiebus ant pirštų galų</p> 	<p><b>2. Nepadėk pirštų</b> Eiti ant kulnu, pakėlus ir surietus pirštų galus.</p> 
<p><b>3. Molio minkymas</b> Atsistoti pražergtomis kojomis ir perkelti kūno svorį nuo pirštų ant kulnų paeiliui kaire, dešine koja.</p> 	<p><b>4. "Vėžlys"</b> Pražergtomis kojomis atsistoti ant išorinių pėdos skliautų ir grįžti ant visos pėdos.</p> 
<p><b>5. "Riedučiai"</b> Ridenti kėglį ar gimnastikos lazdą dešine (kaire) koja.</p> 	<p><b>6. Nusiauk kojine be rankų</b> Sėdint vienos kojos pirštais numauti puskojinę nuo kitos kojos.</p> 
<p><b>7. Šokis ratu</b> Atsigulti ant nugaros ir sukti abiejų kojų pėdomis ratukus į vidinę pusę, po to - į išorinę.</p> 	<p><b>8. Paimk servetėlę kojomis</b> Sėdint kojų pirštais suimti popierinę servetėlę ir perkelti į kitą vietą. Variantai: suimti nosinaite, pieštu-ką ar kitą smulkų daiktą. Paimtą pirštais daiktą mesti aukštyn, tolyn.</p> 
<p><b>9. Pajudink pirštukus</b> Gulint arba sėdint išskėsti kojų pirštukus ir suglausti. Variantai: pakelti pirštukus aukštyn, nuleisti žemyn.</p> 	<p><b>10. Piešimas koja</b> Atsisėsti, suimti dešinės (kairės) kojos pirštais pieštuką, kita koja prilaikyti popieriaus lapą. Braukyti pieštuku ant popieriaus.</p> 

<p><b>11. "Varlytė"</b> Atsisėsti rankomis remiantis į grindis, kojas sulenkti. Pražergti kelius ir suglausti padus, grįžti į pradinę padėtį.</p> 	<p><b>12. Masažas</b> Gulint arba sėdint braukti dešinės (kairės) kojos padu per kairę (dešinę) koją aukštyn, žemyn.</p> 
<p><b>13. "Išlygink skalbinius"</b> Sėdint abejomis kojomis ridenti kėglį arba medinį ritulį pirmyn, atgal.</p> 	<p><b>14. Paimk rankšluostį</b> Atsisėsti sulenktomis kojomis ir kojų pirštais sutraukti ištiestą rankšluostį.</p> 
<p><b>15. Lėpimas lynu</b> Atsisėsti sulenktomis kojomis, kelius išskėsti. Tarp kojų pastatyti gimnastikos arba medinę lazdelę ir prilaikyti rankomis. Lipti aukštyn statant pėdą virš pėdos.</p> 	<p><b>16. "Futbolas"</b> Atsisėsti pražergtomis pusiau sulenktomis kojomis ir padais mušti kamuolį nuo vienos pėdos prie kitos.</p> 
<p><b>17. Sugauk kamuolį kojomis</b> Atsisėsti vienam prieš kitą, mėtyti kamuolį kojomis vienas kitam ir gaudyti.</p> 	<p><b>18. "Patrauk vežimą"</b> Ant grindų patiesti rankšluostį ir ant jo galo padėti kokį nors nesunkų daiktą (trinkele, knygą). Kojų pirštais sutraukti ištiestą rankšluostį.</p> 
<p><b>19. Vaikščiojimas su lazdelėmis</b> Stovint žengti pirmyn kojų pirštais pakeliant lazdele.</p> 	<p><b>20. Ėjimas lazdele</b> Eiti lazdele, statant kojų pirštus į išorę, o kulnus į vidų.</p> 

<p><b>21. Pakelk kamuoliuką</b> Gulint ant grindų abejomis kojomis suimti kamuoliuką, pakelti ir nuleisti.</p> 	<p><b>22. Pakelk kamuoliuką</b> Sėdint ant grindų abejomis kojomis suimti kamuoliuką, pakelti ir nuleisti.</p> 
<p><b>23. Pakelk kamuoliuką</b> Sėdint ant kėdutės abejomis kojomis suimti kamuoliuką, pakelti ir nuleisti.</p> 	<p><b>24. Pakelk skarelę</b> Stovint arba sėdint kojų pirštukais paimti nuo grindų skarelę ir ją pakelti.</p> 
<p><b>25. Pamojuok</b> Stovint arba sėdint kojų pirštukais paimti nuo grindų skarelę ir ją pamojuoti pirmyn ir atgal.</p> 	<p><b>26. Skrendanti skarelė</b> Stovint arba sėdint kojų pirštukais paimti nuo grindų skarelę ir, pakėlus ją aukštai, išmesti.</p> 
<p><b>27. „Vėduoklė“</b> Sėdint ant grindų išskėsti kojų pirštukus ir suglausti.</p> 	<p><b>28. Masažas su kamuoliuku</b> Atsisėsti rankomis remiantis į grindis, kojas sulenkti. Pražergti kelius, suglaudus padais kamuoliuką, trinti jį tarp pėdų.</p> 
<p><b>29. „Urvelis“</b> Atsisėsti rankomis remiantis į grindis, kojas sulenkti. Pražergti kelius, suglausti padus, po to suriečiant pirštukus padaryti tarpelį tarp padų. Pirštai ir kulnai suglausti.</p> 	<p><b>30. „Kirminiukas“</b> Sėdint arba stovint sugniaužti kojų pirštus, pritraukiant kulną link pirštų ir ištiesti pirštus. Imituoti vikšro šliaužimą. Pratimą atlikti viena arba abiem kojom.</p> 