

JAK ROZPOZNAĆ PŁASKOSTOPIE?



Odbicie
normalnej stopy



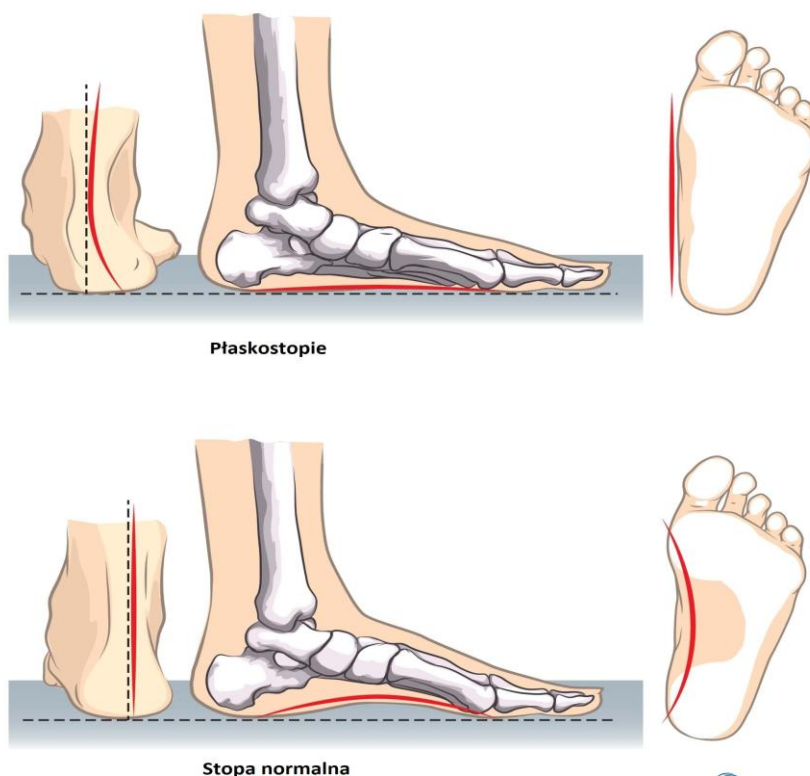
Odbicie
stopy z płaskostopiem

Jeżeli zauważymy, że u 4-latka obydwie stópki nadal są płaskie, to warto w tym okresie aktywnie podejść do zabawy. Coraz więcej placów zabaw wyposażonych jest w liny do wspinania, ścianki wspinaczkowe, ruchome kładki. Korzystajmy z tego.

Doskonałym ćwiczeniem jest skakanie na trampolinie, na skakance, gra w klasy, skakanie w gumę, bieganie po górkach, skoki przez niewielkie przeszkody, np. poukładane patyki w lesie, skoki przodem, bokiem, podskoki na jednej nodze, na dwóch nogach.

W warunkach domowych możemy wykorzystać różne podłoża (dywan, podłogę drewnianą, terakotę), kartkę papieru (jako kałuże, które trzeba przeskoczyć), kredki (jako przeszkody do ominięcia). Ulubioną formą zabawy dzieci w tym wieku jest naśladownictwo. Już 3-4-letnie dzieci są w stanie uczestniczyć w zorganizowanej zabawie trwającej 20-30 minut.





Rozwój i leczenie płaskostopia - podsumowanie

- Stopa do nauki chodzenia przygotowuje się już w życiu płodowym.
- Fizjologiczna koślawość stopy utrzymuje się do 3. roku życia.
- Fizjologiczna korekcja koślawości stóp może trwać do 7. roku życia.
- W profilaktyce jak i leczeniu ważnym elementem są skoki i symetryczna aktywność fizyczna.
- Chodzenie na boso po różnym podłożu to konieczny element zapewniający prawidłowy rozwój stóp.
- Ważne jest zapewnienie dziecku bezpiecznej przestrzeni do rozwoju aktywności fizycznej na każdym etapie.
- Odpowiednie buty są elastyczne, mają szerokie przody oraz niski i elastyczny zapętek.
- Wizyta u specjalisty i wkładki są konieczne, gdy widzimy u dziecka asymetrię stóp, całych nóg, miednicy, barków lub po prostu mamy wątpliwości.

Dzieci nic tak nie motywuje, jak wspólna zabawa z rodzicami

