

Warszawa, 31.03.2017

Informacja prasowa

**Jak zadbać o prawidłową postawę dziecka?**

**Wady stóp to jeden z istotnych czynników, które wpływają na postawę i kondycję całego ciała.
U dzieci układ kośćca stóp i kształt powierzchni stawowych rozwija się zwykle tylko do 10,
a maksymalnie do 12 roku** **życia. Tymczasem aż do 50 proc. populacji dzieci ma zaburzenia lub wady postawy, w tym stóp.** **Do  najpopularniejszych schorzeń w zakresie kończyn dolnych należy stopa płasko-koślawa i koślawość kolan.**

Z badań profilaktycznych przeprowadzonych przez lekarzy ortopedów wśród dzieci w wieku 4 – 6 lat wynika, że ok. 40 proc. badanych dzieci ma wady postawy w zakresie kończyn dolnych (stopy płasko-koślawe, koślawość kolan).[[1]](#footnote-1) Wśród pacjentów coraz częściej pojawiają się dzieci z wiotkim układem więzadłowym oraz obniżonym napięciem centralnym lub obwodowym. Ta grupa jest szczególnie narażona na rozwój nieprawidłowego wzorca ruchowego – a w efekcie na powstanie stóp płasko-koślawych, które mogą doprowadzić do utrwalenia deformacji kostnych np. płaskostopia podłużnego, poprzecznego czy koślawych paluchów (tzw. halluksów).

*– Wady postawy mogą być wrodzone, ale również nabyte. Przyczyn problemów można więc szukać m.in. w nieprawidłowych nawykach takich jak mała aktywność fizyczna, źle dobrane obuwie, a nawet niewłaściwe oświetlenie* – mówi **Grzegorz Kluz**, **ortopodolog w Medicover.** *–Stopa płasko-koślawa to wada, która przejawia się obniżonym wysklepieniem stopy i skręceniem pięty na zewnątrz. Pacjenci, których dotyczy ten problem, mogą odczuwać bóle łydek i stóp, a także szybko się męczyć. Koślawość kolan można rozpoznać po układaniu się nóg w kształt litery X – kolana opierają się o siebie, a między kostkami stóp jest widoczna przerwa* – dodaje.

**Wkładki ortopedyczne dla dzieci**

Mali pacjenci w wieku od dwóch do czterech lat nie są w stanie samodzielnie skorygować ustawienia stóp w trakcie codziennych aktywności. Chodząc boso, dzieci poruszają się w nieprawidłowym wzorcu ruchowym, ponieważ tak jest im najwygodniej.

Odpowiedzią na zaburzenia i wady kończyn dolnych są m.in. wkładki ortopedyczne. U osób dorosłych wkładki ortopedyczne m.in. poprawiają komfort chodzenia, likwidują ból i wyrównują nierówności kończyn. U dzieci wkładki mogą wpływać na zmniejszenie lub zatrzymanie rozwoju wad stóp.

*- Dzięki odpowiednim ćwiczeniom, u dzieci między czwartym-piątym a siódmym rokiem życia, możliwe jest wprowadzenie korekcji czynnej ustawienia stóp, która docelowo powinna uzupełnić lub zastąpić korekcję bierną (wkładki i obuwie korekcyjne). W ten sposób w kolejnych latach możliwe będzie stopniowe zmniejszanie korekty, zrezygnowanie z obuwia ortopedycznego, a docelowo również z wkładek ortopedycznych. Jedynie w przypadku dużych wad, wkładki, które poprawiają komfort życia, stosowane są zwykle na stałe* – wyjaśnia **Grzegorz Kluz**, **ortopodolog w Medicover.**

**Badanie podoskopowe, czyli jak właściwie ocenić stopień zaawansowania wady**

Powodzenie terapii u dzieci zależy od odpowiedniego doboru obuwia i materiałów konstrukcyjnych wkładek. Wykonaniem właściwych wkładek ortopedycznych zajmuje się ortopodolog wraz z odpowiednio wyszkolonym technikiem ortopedą. W czasie konsultacji, specjalista przeprowadza komputerowe badanie stóp na platformie podobarograficznej. Do projektowania wkładek wykorzystywany jest plantokonturogram, czyli utrwalony ślad stopy.

- *Badanie podoskopowe, umożliwia wstępną diagnozę oraz bardzo dokładne pomiary antropometryczne, pozwalające na wykrycie i ocenę stopnia zaawansowania wady oraz ocenę skuteczności zaopatrzenia ortopedycznego lub terapii. Fundamentalne znaczenie ma także dobra współpraca lekarza, fizjoterapeuty i rodziców. To opiekunowie są odpowiedzialni za stosowanie się małego pacjenta do wszystkich zaleceń oraz za regularną wymianę zaopatrzenia* **– mówi Grzegorz Kluz**, **ortopodolog w Medicover.**

W przypadku dzieci, wymiana zaopatrzenia wraz z oceną jego skuteczności powinna odbywać się raz na sześć do dziewięciu miesięcy. Średnio w tym czasie stopa dziecka rośnie o jeden rozmiar. U osób dorosłych, ze względów higienicznych, zaleca się wymianę wkładek raz w roku lub w razie spadku ich skuteczności.

W Medicover konsultacje ortopodologa dostępne są w Centrum Medycznym przy ul. Klimczaka 1.

**\*\*\***

**Medicover – 21 lat doświadczenia w zakresie opieki zdrowotnej**

Grupa Medicover jest międzynarodową firmą medyczną oferującą pełny zakres opieki medycznej. W Polsce opiekuje się ponad 9,2 tys. firm i ponad 650 tys. pacjentów. Posiada ponad 140 własnych placówek medycznych w różnych regionach Polski. Współpracuje także z ponad 1 800 placówkami partnerskimi w całym kraju. O zdrowie pacjentów troszczy się ponad 3000 lekarzy i 1100 pielęgniarek i personelu pomocniczego w placówkach własnych oraz przeszło 9 tys. lekarzy współpracujących. Medicover zbiera doświadczenia i poszerza zakres działalności już od ponad 21 lat. Ukoronowaniem dotychczasowego rozwoju firmy w Polsce było otwarcie w 2009 roku pierwszego, wielospecjalistycznego Szpitala Medicover w warszawskim Wilanowie. Jako prywatna firma medyczna w Polsce, Medicover zapewnia swoim pacjentom pełną opiekę medyczną obejmującą usługi ambulatoryjne, diagnostykę laboratoryjną i obrazową, stomatologię aż po kompleksową opiekę szpitalną. Usługi dostępne w formie abonamentów i ubezpieczeń medycznych kierowane są zarówno do firm, jak i klientów indywidualnych. Grupa Medicover rozwija swoją działalność nie tylko w Polsce, ale również w innych krajach Europy. Więcej informacji na stronie [www.medicover.pl](http://www.medicover.pl)

1. Źródło EPIDEMIOLOGIA WAD POSTAWY U DZIECI I MŁODZIEŻY, autor: mgr Katarzyna Maciałczyk – Paprocka, Wrocław 2013). [↑](#footnote-ref-1)