

MAMA

ROČNÍK XI
ČÍSLO 3
1,50 €

Keď má veľká fontanela problém

Prvé deťom hovorte

(radšej)

2. mesiac

pôrode

Prečo sa určuje Apgar skóre

SERIÁL O VÝVINE DOJČAŤA

Baby blues

pre sie
brania mamám tešiť sa

Existuje recept



www.mama

TEHOTENSTVO • DOJČENIE • VÝCHOVA • ZDRAVIE

Keď som na preventívnej prehliadke so svojim 3-ročným synom dostala od pediatričky odporúčanie na návštevu ortopeda kvôli podozreniu na ploché nohy, ostala som zneistená. Čo to znamená? Čo to môže byť? Čo to môže byť? Čo to môže byť?

Život na plochej nohe

V starostlivosti o zdravie venujeme nohám asi najmenej pozornosti, a pritom „nosia“ celé telo a vykonávajú aj množstvo iných dôležitých funkcií, napr. sú schopné tlmiť silu dopadu tela pri doskoku ap. So sklonom k plochej nohe (lat. pes planus, inak aj plochnožíe) sa môžeme narodiť, ale často ide o získanú diagnózu. Ako k tomu dochádza nám priblíži **MUDr. Miloslav Smetana, námestník riaditeľa a primár Operačného oddelenia Špecializovanej nemocnice pre ortopedickú protetiku v Bratislave (ŠNOP)**. Začnime však pekne od začiatku, v našom prípade od nohy samotnej... „Normálne plní noha tri funkcie: *statickú* (je oporou vzpriameného tela), *dynamickú* (nutná pre chôdzu a beh) a *adaptačnú* (tlmenie nárazov, prispôsobenie nohy povrchu podložky a pod.). Pre tieto svoje funkcie je vybavená zložitou stavbou a architektikou dvoch klenutých oblúkov (pozdĺžna a priečna klenba), ktorú tvoria prispôbené kosti, kĺby, väzy, svaly, cievna a nervová sústava.“

Klenby nohy

Rozhodujúci význam pre správne fungovanie nôh majú práve dobre vytvorené nožné klenby. Rozlišujeme nožnú klenbu pozdĺžnu a priečnu. Ich význam je mnohostranný – umožňujú pružnú chôdzu, uľahčujú udržanie rovnováhy tela. Klenutie nohy spôsobuje, že sa noha neopiera o podložku celou chodidlou plochou, ale len v troch miestach. Pri plochej nohe hrá rozhodujúcu úlohu najmä stav klenieb. Dr. Smetana: „U detí je nožná klenba vytvorená od narodenia, ale je prekrytá tukovým vankúšikom (ide o fyziologický

jav, hoci sa vám takáto nôžka môže javiť ako plochá, nejde o plochú nohu v pravom zmysle a netreba sa zatiaľ znepokojovať, pozn. red.). Rastom sa postupne zviditeľňuje a je zreteľná okolo 2. – 3. roku života. Chýbanie vyklenutia po 3. roku života hodnotíme ako plochú nohu. Často sa spája s vybočením päty smerom von, nezriedka v kombinácii s vybočením kolien. Ak dôjde k poklesu pozdĺžnej klenby, hovoríme o pozdĺžne plochej nohe, pri poklese priečnej klenby o priečne plochej nohe.“



Kde je príčina?

„Urobili sme chybu my? Dávali sme dieťaťu nevhodnú obuv? Alebo to jednoducho zdedilo a nič sa s tým nedá robiť?“ Aj takéto otázky sa môžu objaviť v myšlienkach rodičov. Odpoveď sa však nedá v každom prípade jednoznačne určiť. MUDr. Smetana upozorňuje na to, že v detskom veku „je najčastejšou príčinou vrodená dispozícia, povolenie väziva medzi kostičkami nohy a krátkymi svalmi nohy, vrodené chyby chodidla, ale aj niektoré ochorenia, napr. svalové, neuromuskulárne (napr. detská mozgová obrna), reumatizmus, rôzne infekčné ochorenia, či poruchy metabolizmu (ako napr. cukrovka). Sú prípady, kedy sú ploché nohy dôsledkom úrazu. No a v dnešnej dobe sú ešte dva primárne faktory – obezita detí (a s ňou spojený nedostatočný pohyb) a nevhodné obúvanie detí.“

„Pri plochej nohe je klenba poklesnutá, dieťa sa pri chôdzi rýchlo unaví a sťažuje sa na bolesť nôh.“

Naboso – áno alebo nie?

Mnohí rodičia sú v pomykove, či je vhodné, aby ich malé deti chodievali bosé. Má vplyv takáto chôdza na rozvoj plochej nohy? Je vôbec vhodná? Odpovedá MUDr. Smečtanar: „Deti nesmie chodiť doma bosé, malo by mať vhodné domáce obuv s tvarovanou stielkou. Avšak v lete (na tráve, v piesku) má práve chôdza naboso liečebný efekt, a to tým, že sa posilňuje svalstvo nohy a členky.“ Pri otázke (ne)obúvania sa zamierime zvlášť na súčasnú situáciu na deti do 1 roka. Akú obuv pre ne? MUDr. Smečtanar odpovedá: „Pre najmenšie deti sú tzv. capačky vhodné len do veľmi krátkych období. Ale od veku 9 – 12 mesiacov, kedy sa začínajú učiť chodiť, sú potrebné kvalitné topánočky, najlepšie z prírodných materiálov s tvarovanou stielkou. V predchádzajúcich rokoch sa používali detská a pracovná obuv pred zaradením do materskej školy, súhlasená a schválená „Komisiou pre posúdenie zdravotnej vhodnosti obuvi“, zriadenej v Špecializovanej nemocnici pre ortopedickú protetiku. Tým sa zabránilo, aby sa do predaja dostala zhrubovošaná detská obuv, ktorá v súčasnej dobe zaplnuje našu obuvňárňu kvalitným tovarom z dovozu. Dieťaťu je potrebné zabezpečiť najmä resp. aj do škôlky/školy vhodne konštruovanú obuv, ktorá by mala byť ortopedická sandála so zapracovanou individuálnou ortopedickou vložkou. Aj vychádzková obuv je potrebná s ortopedickou vložkou. Žiadne lacné náhrady, ktoré nespĺňajú zdravotné požiadavky, nie sú pre deti (ale ani dospelých) vhodné.“

„Správne navrhnutá a pravidelne nosená ortopedická vložka, spolu s cvičením, dokáže odstrániť, alebo výrazne zmierniť prejavy plochonožia.“



Operácia – kedy áno?

Ak napriek konzervatívnej liečbe plochonožie neustupuje, dostávajú sa bolesti nôh, lekár môže po komplexnej diagnostike zvážiť spolu s rodičmi operačné riešenie. Aké sú kritériá v tomto smere? „Operácie sa realizujú v závislosti od typu a stupňa plochonožia, ale tiež veku pacienta. U menších detí (cca od 3 rokov) prevažujú zákroky na mäkkých štruktúrach (t. j. väzy, kĺbne puzdrá, šlachy), vo veku nad 10 rokov operácie na kostiach. Tieto operácie vykonávajú špecializované detské ortopedické pracoviská. Dôležitá je pooperačná liečba (rehabilitačná, ortopedicko-protetická), pričom niektoré stavy vyžadujú opakované operačné zákroky.“


Prevenencia

Rodičov najmenších detí, ale samozrejme i tých starších, by malo zaujímať, že predchádzať plochým nohám sa dá. Je však potrebné dôsledne dodržiavanie nasledovných odporúčaní: „Deti je potrebné už od útleho veku správne obúvať. Zdravým životným štýlom (poťahy, neprejedanie sa, zdravá výživa...) je treba dbať na to, aby sa u detí nerozvinula nadváha, až obezita. Taktiež treba byť rozumný pri výbere športov a pohybových krúžkov, aby sa zbytočne nepreťažovali dolné končatiny. Ak sa plochonožie zistí, netreba váhať, ale včas vyhľadať ortopéda a ak je predpísaná ortopedická pomôcka (napr. ortopedické vložky), dôsledne ich aplikovať, pričom kupovať odporúčané výrobky, a nie ich lacné náhrady.“ No a v neposlednom rade by rodičia mali dbať na to, aby sa dodržiavali všetky postupy, ktoré lekár po diagnostike plochých nôh u ich dieťaťa stanoví. Iba tak je šanca, že si plochonožie nevyberie svoju daň v podobe vážnych zdravotných ťažkostí v puberte a dospelosti...“



VYMEŇME ČIAPKY ZA PRILBY!

www.chranmenasedeti.sk

viac ako / štandard 

Exkluzívni partneri kampane

SLOVENSKO
SLOVENSKÁ AGENTÚRA
PRE ČESTOVÝ TURIZMUS

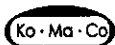
Generálni partneri





Hlavní partneri





Reklamní partneri

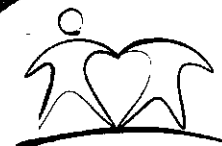




Mediální partneri



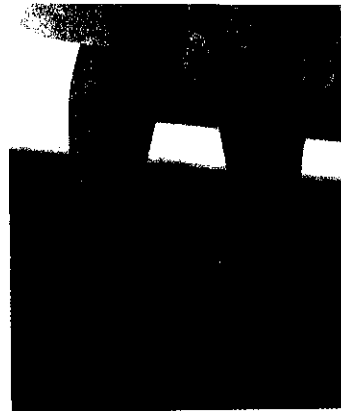
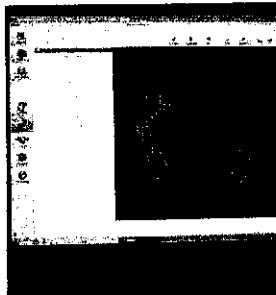




CHRÁŇME

opédi rozlišujú tri stupne plochonožia. Približuje MUDr. Smetana:

1. – dochádza k splošteniu klenby len pri záťaži. Nie je noha zaťažovaná, vracia sa normálny tvar klenby.
2. – plochá noha je prítomná i na odľahčenom chodidle, dá sa pasívne zrovnať do normálneho tvaru.
3. – deformita sa nedá vyrovnať ani pasívne. Toho, aký stupeň ortopéd stanoví u vyšetřovaného dieťaťa, závisí aj ďalší postup v liečbe.



Plaché nohy spojené s plochými nohami



U väčšiny detí plochá noha nezvykne spôsobovať ťažkosti. Zriedkavo sa však môžu vyskytnúť bolesti nožičiek, predkolení, pridmätajú chodiť. Keď sa však plochonožie a nelieči sa, môže byť neskôr príčinou bolesti nielen chodidiel samotných, ale aj bedrových kĺbov, dokonca aj chrbtice. Preto je dôležité viesť k zápalovým ochoreniam nôh, ktoré môžu byť príčinou ich ťažkých deformít a v dospelosti môžu viesť k rozvoju artrózy (ochorenie kĺbov).

Príznaky a príčiny

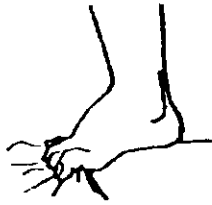
Pri podozrení na plochonožie je dieťa odoslané pediaterom na ortopedické, resp. ortopedicko-protetické vyšetrenie, kde sa pomocou vyšetřovacích metód stanoví diagnóza a následne adekvátna liečba. Lekár sa zaujíma o anamnézu, dieťa klinicky vyšetří (v stojí, v chôdzi, naboso). „Medzi ďalšie vyšetřenia patř zhotovenie tzv. plantogramu, podobaroskopické vyšetřenie, najnovšie aj elektronická detekcia tlakových bodov pomocou prístroja Eclipse, RTG vyšetřenia, prípadne MRI a CT vyšetřenia. Na základe výsledkov týchto vyšetření lekár stanoví diagnózu a doporučí primeranú liečbu.“



= nevyhnutnosť

Cieľom liečby plochonožia v detskom veku je predovšetkým zabránenie tomu, aby sa chyba nohy/nôh zväčšovala. „Liečbou sa snažíme dosiahnuť korekciu deformity. Podľa stupňa deformity používame ortopedické vložky, najvhodnejšie sú zhotovené odborníkom na mieru podľa odtlačku a obkresu chodidla pacienta. Do 18 rokov má dieťa 2x do roka nárok na ortopedické vložky a pri výraznejšej deformite na ortopedickú obuv, hradenú zo zdravotného poistenia.“ Nutnou súčasťou liečby plochonožia v každom veku je aj cieľené cvičenie. Rodičia musia dbať na to, aby dieťa cvičilo pravidelne a správne.

Može sa dieťa s plochými nohami aktívne venovať športovaniu? Podľa stupňa plochonožia, príp. podľa pridružených ochorení a deformít lekár určí, ktorý typ športu je pre dané dieťa vhodný,“ hovorí MUDr. Smetana.



Chôdza na špičkách
V sede na zemi sú končatiny ohnuté. Napnutú špičku nohy jemne potlačíme ploche nohy koleno.

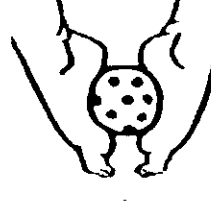
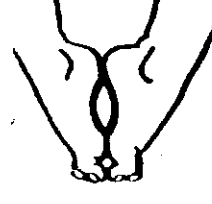
Chôdza na päťách
Špičky smerujú dovnútra, päty von.

Okienko
V stojí sú nohy vedľa seba, päty prítlačené k zemi. Oddaľujeme vnútorné členky od seba, bez zmeny polohy stupajú.

Chňapáčik
V sede na zemi ohnuté kolená, chodidlá na zemi, päty nedvíhame zo zeme. Prstami nôh zhrňujeme zaťažovaný uterák pod chodidlá.

Uchopenie predmetov
V sede na zemi ohnuté kolená, uchopujeme prstami nôh rôzne drobné predmety (ceruzka, guľka atď.).

Húsenica
V sede na zemi ohnuté kolená, prítlačíme prsty nôh k zemi, pritiahneme päty k prstom, zdvihneme a natiahneme prsty a zopakujeme.



Kružíenie
V sede na zemi sú dolné končatiny vystreté. Špičkami nôh opisujeme kruhy v oboch smeroch.

Zametanie
V sede na zemi, kolená sú ohnuté, chodidlá na zemi. Skrčené prsty posúvame k sebe po zemi a opäť uvoľníme.

Miska
V sede na zemi sú ohnuté kolená a stupaje prítlačené k sebe. Nohy posúvame dopredu a päty aj prsty udržujeme čo najdlhšie spolu.

Hra s loptou
V sede na zemi uchopíme medzi stupaje nôh loptu a valkáme ju.

Koník
V sede na zemi sú nohy ohnuté v kolenách, prsty pokrčené. Priehlavky pretlačíme dopredu a cupkáme prstami dopredu po zemi.

Koník
V sede na zemi sú nohy ohnuté v kolenách, prsty pokrčené. Priehlavky pretlačíme dopredu a cupkáme prstami dopredu po zemi.

ZDROJ: Špecializovaná nemocnica pre ortopedickú protetiku v Bratislave