

## STOPALA PRI OTROKU



### NORMALEN RAZVOJ STOPAL

Stopala so kompleksen del telesa, saj je v njih kar četrtina vseh kosti. Ob rojstvu vse kosti stopala še niso izoblikovane. Dolžina stopala novorojenčka meri povprečno 7,6 cm, kar je približno 1/3 končne dolžine stopala. Rast je v prvih petih letih izredno hitra, nato se upočasni. Vsi bistveni procesi zorenja gibal, zlasti stopala, potekajo med pokončnim stanjem in hojo. Razvoj stopala je zaključen ob koncu najstništva. Čeprav je dolžina stopala pri teh letih že povsem odrasla, pa stopalo še ni oblikovano tako kot bo čez nekaj let. Zato tudi ni ustrezno v tej starosti nositi čevljev, ki jih nosijo odrasli.

Oblika stopala se spreminja v starostjo otroka. Šele v najstništvu se izrazijo bolj dolga, ozka stopala, z dolgim palcem, medtem ko so otroška stopala bolj robustna, s kratkimi, bolj enakomerno dolgimi prsti, ki dajejo srednjemu delu stopala bolj polkrožno obliko. Pri otroških stopalnih tudi še niso polno izoblikovani stopalni loki, dno stopala je prekrito z maščobnimi blazinicami.

Oblika stopala je individualna in se v celoti razvije šele takrat, ko otrok pričinja s hojo. Za razvoj stopala so optimalna neravna tla, ki nudijo bosemu stopalu številne dražljaje. Čevlji služijo predvsem kot zaščita pred zunanjimi vplivi in kot taki motijo običajno stimulacijo in zaznavo stopal. Dokler otrok ne hodi, ne potrebuje čevljev, zadostujejo nogavičke ali copatki z nedrsečim podplatom. Kasneje pa otrok dobi čevlje, ki ustrezajo po velikosti in obliki stopala in so iz ustreznih materialov ter dovolj mehki, da omogočajo čim bolj naravno gibanje. Dolgoročno je pomembna skrb za čim več bosonoge hoje oz. hoje v ustrezni obutvi. Oblika in velikost čevlja, če sta neustrezna, spremenita celo vzorec hoje. Ker je raziskav, ki bi točno opredelile izbiro določene obutve pri otrocih in mladostnikih, premalo, je pomembno upoštevati, da razvoja ne hromimo z neudobno in neprimerno veliko obutvijo.

### PLOSKA STOPALA

Ploska stopala so pri otrocih zelo pogosta. Imajo jih praktično vsi dojenčki in malčki, dokler ne shodijo zanesljivo. Do 3. leta starosti imajo malčki stopala podložena z maščobnimi blazinicami, ki še dodatno okrepijo videz ploskega stopala. Zato izolirane najdbe ploskosti stopala ne ocenjujemo pri predšolskih otrocih, temveč kasneje, praviloma po 8. letu starosti.

Plosko stopalo prepoznamo po videzu, ko se med hojo ali v stoječem položaju dotika tal s celotno površino in je stopalni lok premalo napet oz. stopalo ni lokasto upognjeno. Stopalni loki se lepo oblikujejo pri hoji po



prstih. Otrok ob tem nima težav, stopala ga ne bolijo in ne potrebuje nobenih ukrepov.

Pri bolečem ploskem stopalu, ki se glede na razvoj praviloma izrazi šele v adolescenci, je potrebno izvajati korekcijske vaje za stopala, ki bodo okrepile mišice in vezi tega predela in preveriti obutev. V primeru večjih težav in bolečin je potreben posvet z zdravnikom.



## ORTOPEDSKI VLOŽKI IN KOREKCIJSKE VAJE



Glede uporabe ortopedskih vložkov so v strokovni literaturi različna mnenja. Še tako dobri ortopedski vložki ne nadomestijo pravilnega vzorca hoje in ne okrepijo mišic in vezi tega predela. Zato so potrebne **korekcijske vaje za stopala z razgibavanjem in pobiranjem predmetov s tal, bosonogo hojo, če se le da po neravnem terenu, in hojo po zunanjih delih stopal in po prstih**. Z ustreznim ortopedskim vložkom lahko dosežemo ustrežnejši vzorec hoje, ki pa ga moramo utrditi z ustreznimi vajami. Samo ortopedski vložki niso nikoli dovolj, potrebne so korekcijske vaje.

### POMEMBNO:

1. Dokler otrok ne hodi, ne potrebuje čevljev.
2. Razvoja ne hromimo z neudobno in neprimerno veliko obutvijo.
3. Izolirano plosko stopalo ocenjujemo praviloma po 8. letu starosti.
4. Pregled stopal je del sistematičnih pregledov, ki jih otroci opravijo v predšolskem in šolskem obdobju.
5. Izvajanje korekcijskih vaj za plosko stopalo je lahko del dnevne igre in rutine.

Viri:

T. Bregant: Preventivni pregledi stopal otroka in mladostnika ter indikacije za napotitev na specialistično obravnavo, 9. strokovno srečanje Sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino Cirius Kamnik, 11/2023

Fotografije:

<https://www.foothealthbattersea.co.uk/newborn-baby>

<https://www.fixingfeet.com/blog/treating-flat-feet-in-children.cfm>

<https://thepodiatryexperts.com.au/flat-foot-in-children/>

<https://www.ghfoot.com/conditions/flat-feet/>

<https://walkingmobilityclinics.com/foot-problems-in-ontario/children-with-flat-feet/>

<https://www.northshore.org/healthy-you/when-to-worry-flat-feet-in-young-children/>

<https://footlogics-orthotics.com/product-category/orthotics-for-flat-feet-fallen-arches-and-over-pronation/>