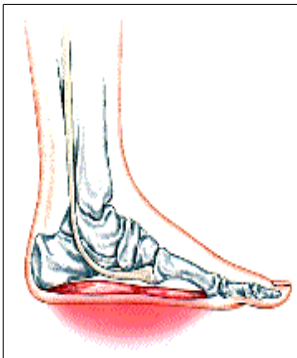


Plakanā pēda



Šis ir visizplatītākais pēdas biomehānikas traucējums, kas notiek gaitas procesā, kad saišu un muskulatūras vājuma dēļ pēdas velve saplacinās un notiek pārmērīga plantārās fascijas stiepšana un kairinājums. Tas rada muskulatūras pārslodzi, paātrinātu nogurumu un diskomfortu.

Iemesli

Plakanās pēdas iemesli var būt dažādi un būtiski variē atkarībā no vecuma. Plakana pēda – pēdas garenvelves vai šķērsvelves noslīdēšana. Funkcionāla plakanā pēda pārsvarā sastopama bērniem, novērojama jau pēc pirmā dzīves gadiņa, kad pēdas velves vēl tikai sāk veidoties. Līdz pat gadiem pieciem plakanās pēdas jēdziena piemērošana kādam bērna pēdas anatomiskajam vai funkcionālajam stāvoklim ir diezgan strīdīga. No vienas puses velves ir veidošanās procesā līdz pat piecu gadu vecumam. Pēdas konstrukcijas stabilizēšanās un nobriešana notiek arī turpmākos gados, tajā skaitā pubertātes izmaiņu periodā iespējamās skeleta konstrukcijas nestabilitāte. Diemžēl, mūsdienu mazkustīgā dzīvesveida vai vienveidīgo kustību dēļ nevar droši paļauties, ka šīs skeleta konstrukcijas nostabilizēsies un izveidosies tikai dabīgas, pakāpeniskas attīstības rezultātā.

Novērojumi liecina, ka daudzu bērnu pēdu plakanums iet pāri nosacītajai normas robežai. Bieži novērojama locītavu hiper mobilitāte kā dēļ noslīdējušo pēdas velvju atbalstīšana ar ortopēdisko zolīšu palīdzību būtu tomēr vēlāma, lai nestabilā konstrukcija atbalsta laikā pati sevi netraumētu.

Lai nodrošinātu pēdas stabilitāti, izvēloties apavus bērnam, primārais princips būtu stingra mugurējā kape. Ortopēdisko zolīšu jēga funkcionālas plakanas pēdas gadījumā ir pēdas atbalsta amortizēšana, kā rezultātā netiek pārmērīgi traumētas saites, pārslogotas locītavu virsmas – pēda ir atslogota. Ortopēdisko zolīšu lietošana nebūtu jāuztver kā pretējs vingrošanas un fizioterapijas efektam. Pētījumi rāda, ka pēdas velves stabilizējošā muskulatūra darbojas ar augstāku aktivitāti, kad tiek lietotas velves atbalstošas zolītes, nekā bez zolītēm. Plakano pēdu provocē ķermeņa liekais svars, tāpēc arī grūtniecības laikā jāveic profilaktiskie pasākumi pēdas atslogošanai.