

Platfus, cuvânt de origine germană „plattfuss”, care înseamnă picior plat. Piciorul plat este cea mai frecventă formă de tulburare statică a piciorului. Este o afecțiune întâlnită frecvent la copii, fiind de fapt o prăbușire a bolții plantar, mai pe înțelesul tuturor lipsa scobiturii labei piciorului. Toți bebelușii se nasc cu platfus și din punct de vedere fiziologic este normal. Practic, la copii până la doi anișori, motivul apariției piciorului plat ar fi că scobitura labei piciorului este ascunsă de o pernuță de grăsime. Pe la vârsta de 3 ani începe să se arcuiască talpa și se finalizează în jurul vârstei de 10 ani.

Mersul precoce poate aduce neplăceri

Părinții din dorința de a-și vedea copilul mergând au tendința de a-l încuraja să se ridice mai repede în picioare. El nu trebuie forțat să se ridice din mersul său de-a bușilea, ci trebuie lăsat să încerce să se ridice și să se susțină singurel.

Cauzele apariției piciorului plat:

- predispoziții genetice
- rahitismul
- tulburări de creștere
- pubertatea
- obezitatea - dacă copilul este supraponderal este obligatoriu să slăbească pentru a preveni apariția platfusului.
- încălțăminte neadecvată
- poliomielita
- mers precoce
- poliartrita reumatoidă

Evoluția platfusului

Boala evoluează în 4 stadii:

Stadiul 1: Picior plat, fără durere

Stadiul 2: Picior plat prezentând durere și oboseală în efort

Stadiul 3: Picior plat dureros și contractat

Stadiul 4: Picior plat rigid, prezintă artroză; mai pot exista și alte complicații, precum degete în ciocan etc.

Piciorul plat poate fi:

- picior plat flexibil, ceea ce înseamnă că atunci când prichindelul nostru stă jos, laba piciorului pare normală, dar când se ridică și merge arcuirea piciorului dispare, iar talpa se aplatizează.
- picior plat rigid, fiind o malformație în care două sau mai multe oase tarsale sunt lipite, ducând la picior inflexibil și la un mers dureros. Dacă copilul tău se plânge de dureri în timpul mersului este bine să consultați un specialist. În cazul de față purtarea pantofilor cu talonet poate agrava

malformația.

Cui trebuie să ne adresăm?

1. medicului pediatru
2. medicului ortoped
3. kinetoterapeutului

Diagnosticul

Se pune pe baza unei:

- inspecții
- plantograma (copilul este urcat pe un aparat special, care colorează pe o machetă zona de sprijin a piciorului, după care se compară desenul obținut cu modul ideal de a călca).
- examenul radiologic

Tratamentul nechirurgical și profilactic

- practicarea unui sport (înot, patinaj, schi)

Evita: săritura în lungime, excursii pe distanțe lungi, statul prelungit în picioare.

- alergatul desculț în aer liber pe nisip, iarbă, pământ îl va ajuta pe cel mic să-și tonifice musculatura boltei plantare și a piciorului.

- masaj
- purtarea ghetelor ortopedice, încălțăminteii cu talonet

Există și posibilitatea ca platfusul să treacă de la sine până la 4 ani. Kinetoterapia se recomandă după vârstă 7 ani.

5 exerciții de gimnastică pentru prevenirea piciorului plat la copii

Gimnastica poate fi un stimulent în dezvoltarea și creșterea copilului, dar și un mod de prevenire.

1. Mers pe vârfuri, timp de 5 minute.
2. În picioare, mâinile pe șold, ridicare pe vârfuri cât mai sus posibil și cu menținerea poziției, apoi se coboră încet pe călcâie. La ridicare se inspiră și la coborâre se expiră. Timp: 5 minute
3. Poziția: sezând, rularea tălpilor înainte și înapoi, pe roțițele de lemn, timp de 5 minute.
4. Mers pe partea externă a labei piciorului, cu degetele strânse, ca și cum am ține o pietricică între degete. Timp: 5 minute.
5. Urcat și coborât, treaptă cu treaptă, pe scara fixă (spalier) cu mijlocul tălpii (scobitura labei piciorului), 5 repetări pe fiecare picior.

Părintele trebuie să țină cont de această afecțiune aparent banală, dar care poate afecta mersul și aspectul fizic al copilului. O dată ce micuțul tău sau micuța ta începe să meargă, analizează-i cu timpul piciorușele și mersul, iar dacă sesizezi ceva în neregulă întreabă un specialist.

Dacă sunteți interesați de o anumită afecțiune pe care doriți să o dezbatem în numerele următoare, vă rog să-mi scrieți pe adresa de e-mail: eladaily@gmail.com.

Elena Bălășoiu
kinetoterapeut
eladaily.wordpress.com