

# 5 ženklai, rodantys kad Jūsų mažylis turi pėdučių problemų

Nuolat judantys ir spurdantys mažieji gali ne visada patys suprasti ir papasakoti tėveliams, kad jaučia pirmuosius pėdučių problemų simptomus. Vis dėl to, itin svarbu, kad šie simptomai būtų pastebėti kiek įmanoma anksčiau – kuo ankstyvesnėje stadijoje nustatoma problema, tuo lengviau ją vėliau pagydyti.

Tam, kad būtų lengviau nustatyti ar Jūsų mažylio pėdutės sveikos, Amerikos pėdos ir čiurnos chirurgų koledžas išskyrė 5 įspėjamuosius signalus, kuriuos pastebėję tėveliai turėtų sunerinti:

## 1. Nespėja kartu su bendraamžiais

Jei Jūsų vaikui prasčiau sekasi sportas, jis bėgioja lėčiau ir mažiau, nei jo draugai – tai gali reikšti pėdų problemas. Dėl pėdų plokščiapėdystės vaikas jaučia didesnį nuovargį kojose, taigi jam sunku neatsilikti nuo kiemo draugų aktyviuose žaidimuose.

## 2. Susilaiko nuo anksčiau mėgstamų fizinių užsiėmimų

Jei staiga Jūsų vaikas nustojo domėtis aktyviomis pramogomis, kurias taip mėgo anksčiau, reikėtų išsiaiškinti, ar tai ne dėl kulnų skausmo. Ši problema dažnai pasitaiko vaikams, kurių amžius nuo 8 iki 14 m. Pasikartojanti apkrova vaikams, kurie nemažai sportuoja, gali lemti raumenų įtampą ir uždegimą, kuris dažnai pasireiškia „silpnojoje vietoje“ – kulno srityje.

## 3. Atsiranda įvairių pėdų pakitimų

Vaikai neretai gali nutylėti apie pastebėtus pėdų pakitimus arba jaučiamą skausmą tam, kad išvengtų nemalonios kelionės pas gydytojus. Todėl ortopedai – traumatologai rekomenduoja nuolat tikrinti mažylių pėdas, ypatingai, jeigu pastebite, jog vaikas dažnai apžiūri savo pėdas, masažuoja ir nuolat ilsina.

Bet kokie pėdučių pakitimai, tokie kaip odos papilkėjimas, raudonis, sustorėjusi ir sukietėjusi oda, nuospaudos ar raudonumas ir patinimas aplink nagus, gali reikšti pėdų problemas, todėl pastebėję šiuos ženklus nedelsiant kreipkitės į specialistus.

## 4. Dažnai užkliūva ir krenta

Kiekvienas kartais prarandame pusiausvyrą ar užkliūvame už netikėtai pasitaikiusios šakos. Tačiau jei Jūsų vaikas nuolatos griuvinėja lygioje vietoje, tai gali būti ženklas, jog Jūsų vaikui vystosi šleivojimas, lemiamas įgimtų arba išsivysčiusių laikysenos arba raumenų sutrikimų. „Gijos Klinikų“ vaikų ortopedas [Gintaras Kušleika](#) atkreipia dėmesį, jog kuo anksčiau pastebimas šleivojimas, tuo lengviau nustatyti galimas jo pasekmes tolimesniam vystymuisi.

## 5. Skundžiasi skausmais

Neretai įvairius nusiskundimus neaiškiais skausmais dauguma linkę nurašyti „augimo skausmams“. Iš tiesų, nėra normalu vaikui jausti skausmus pėdose. Net jei žinote skausmo kilmę ir matėte, jog vaikas nežymiai susižeidė žaisdamas, jei skausmas ar patinimas nepraeina per kelias dienas, būtinai parodykite vaiką specialistui.

*Indrė Aidulytė*