

# Παιδική ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΡΑΝΤΑΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
(Α.Ν.Ι.Κ.)

Με τον όρο πλατυποδία περιγράφουμε την ελάττωση ή την εξάλειψη της επιμήκου και της εγκάρσιας ποδικής καμάρας, η οποία συχνά συνοδεύεται με την βλαισότητα της πτέρνας και την προβολή της κεφαλής του αστραγάλου.

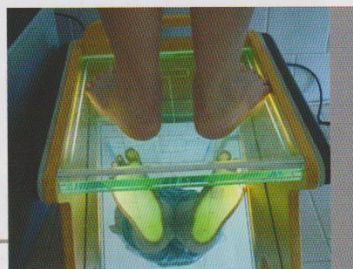
## ΣΥΓΓΕΝΗΣ ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΕ :

- 1) Χαλαρή
- 2) Δύσκαμπτη
- 3) Συγγενής κάθετος αστράγαλος



Από τα παραπάνω είδη πλατυποδίας θα ασχοληθούμε με τη χαλαρή, η οποία διακρίνεται σε παιδική, εφηβική και των ενηλίκων.

Η χαλαρή πλατυποδία συναντάται συχνά αμφοτερόπλευρα και συνήθως είναι κληρονομική. Η έλλειψη της ποδικής καμάρας χωρίς βλαισότητα της πτέρνας παρατηρείται σχεδόν σε όλα τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 2 ετών ( να σημειώσουμε ότι η φυσιολογική ανάπτυξη της ποδικής καμάρας του παιδιού διαρκεί από το 13<sup>ο</sup> έως τον 18<sup>ο</sup> μήνα της ζωής του). Με την ολοκλήρωση του 2<sup>ου</sup> έτους της ζωής του παιδιού, αν η έλλειψη της καμάρας παραμένει τότε κρίνεται απαραίτητη η διόρθωση της. Η αιτιολογία αυτής της δυσμορφίας οφείλεται σε άγνωστα αίτια και αφορά στη χάλαση (χαλάρωση) των συνδέσμων της ποδοκνημικής άρθρωσης και κατά συνέπεια την αδυναμία στήριξης των οστών και μυών που σχηματίζουν το θόλο του πέλματος.



Μέθοδος διάγνωσης πλατυποδίας με ποδοσκόπιο

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

-σε ότι αφορά τη παιδική πλατυποδία δεν αναφέρεται συγκεκριμένη συμπτωματολογία. Συχνά οι γονείς περιγράφουν μια -άταλη- βάδιση η οποία συνοδεύεται με συχνές πτώσεις. Παρατηρείται δε η πλήρης επαφή του έσω χειλούς του ποδιού (καμάρας) στο έδαφος. Επίσης αναφέρουν συχνή κόπωση και σε σπάνιες περιπτώσεις πόνο στο πέλμα. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις πλατυποδίας όπου η παραμόρφωση παραμένει μετά το πέρας του 6<sup>ου</sup> έτους της ηλικίας η συμπτωματολογία κλιμακώνεται:

Α) με έντονο πόνο κατά μήκος του έσω χειλούς του πέλματος και στη περιοχή του μεταταρσίου.

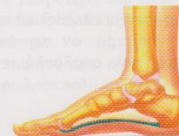
Β) περιορισμός του υπτιασμού.

Γ) περιορισμό της ραχιαίας κάμψης (επώδυνη ραχιαία κάμψη).

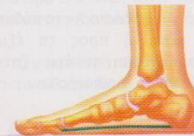
Δ) διαταραχές και αστάθεια βάδισης.

Ε) εκφυλιστικές αλλοιώσεις στην περιοχή.

ΣΤ) κυκλοφορικά προβλήματα.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΑΜΑΡΑ

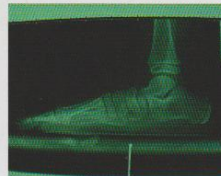


ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΑΜΑΡΑ  
(ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑ)

Ποδια με πλατυποδία παρατηρείτε η πτώση του έσω χειλούς του ποδιού καθώς και η βλαισότητα της πτέρνης και η απαγωγή του μεγάλου δακτύλου.







### ΣΤΑΔΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑΣ

1) Παραμόρφωση που οφείλεται στην παθολογική στάση. Κατάσταση εύκολα αναστρέψιμη. Το μοναδικό σύμπτωμα που υπάρχει είναι ο πόνος, ενώ η αλλοίωση των συνδέσμων και η διάταση των μυών είναι ελάχιστη.

2) Οστικές αλλοιώσεις μικρού βαθμού με συνοδό σπασμό και συρρίκνωση των μυών. Σ αυτό το στάδιο επιτυγχάνεται σχεδόν πλήρης αποκατάσταση.

3) Μη αναστρέψιμο. Σοβαρές οστικές αλλοιώσεις.

### ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1<sup>ο</sup> στάδιο: προθέρμανση (θερμά επιθέματα, ζεστό δινόλουτρο και χειρομάλαξη).

2<sup>ο</sup> στάδιο: επιλογή κατάλληλου υποδήματος ή τοποθέτηση εσωτερικού προθετικούπέλματος με διόρθωση της ποδικής καμάρας ( ανύψωση έσω χείλους). Υπόδημα με τακούνι τύπου Thomas.

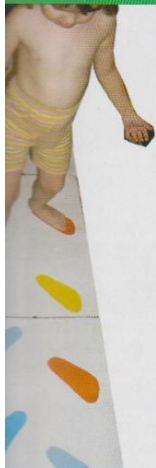
3<sup>ο</sup> στάδιο: διόρθωση στάσης σώματος. Επανεκπαίδευση των μυών του ποδιού που είναι αδύνατοι. Επιμήκυνση του πρόσθιου κνημιαίου μύος σε περίπτωση συρρίκνωσης του.



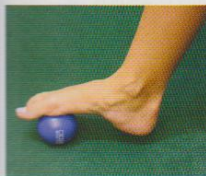
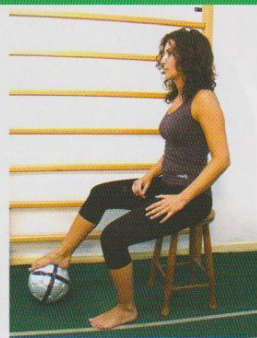
Εσωτερικό διορθωτικό πέλμα πλατυποδίας



Barefooting- Μυϊκή ενδυνάμωση και τόνωση των μυών της ποδικής καμάρας με βάδιση σε βότσαλα



Άσκηση ιδιοδεκτικότητας



### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- ρολλάρισμα σε όλες τις κατευθύνσεις με διάφορα μεγέθη μπάλας.
- σύλληψη και συγκράτηση με τα δάχτυλα του ποδιού διαφόρων αντικειμένων (χαρτομάντιλα, γόμες, κτλ).
- εκγύμναση του πρόσθιου κνημιαίου ( βάδιμα στις πτέρνες).
- βάδιση πάνω σε βότσαλα.
- πίεση των δακτύλων στο πάτωμα χωρίς να σηκώνονται οι κεφαλές των μεταταρσίων.
- ξεφύλλισμα βιβλίου με τα δάχτυλα του ποδιού.