

Segédanyagunkban lúdtalpas betegek kezelésére alkalmazott gyógytorna programot ismertetünk. Végzése napi rendszerességgel ajánlott. A gyakorlatok alkalmazása előtt kérje gyógytornász vagy ortopéd szakorvos tanácsát.

Bemelegítő feladatok:

1. Ülő helyzetben két kezünkbe fogjuk a lábunkat, az egész talpat lábujjtól a sarkunkig végig masszírozzuk. (gyúrjuk, mint a tésztát)
2. A talpakat a talajhoz ütögetjük. (dobolunk a lábunkkal)
3. Kislabdát a lábunk alá teszünk és előre-hátra gurítjuk a talpunkkal.
4. Talpainkat egymással szembe fordítjuk, bekarmoljuk a lábujjakat és ovális formát képezünk, majd kinyújtjuk az ujjakat összezárjuk a talpakat, kislábujj szélek is összeérnek.

Alap gyakorlatok:

1. Lábujjakat bekarmolva, majd nyújtva haladunk előre, (kukacolás) illetve visszafelé ugyanígy, bekarmolunk a lábujjakkal hátrafelé haladunk.



2. Nyújtott lábujjakkal alagutat készítünk a talpainkból. Fontos, hogy végig nyújtva legyenek a lábujjak, ha nem sikerül, akkor a kezünkkel kell segíteni, hogy nyújtva maradjanak a lábujjak.

3. Térdek, sarkak, lábujjak összezárva, megemelni a lábfejeket és terpeszbe lerakni, majd jó magasra megemelni és középen összezárni, letenni. Térdeket végig zárva tartani, ha szükséges két kézzel összefogni.



4. Térdek, sarkak, lábujjak összezárva, sarkakat magasra emelni, majd letenni és lábujjakat emelni és vissza le. Végig gördíteni az egész talpat.

5. Zoknit, vagy üveggolyót, kavicsot, kukoricát megmarkolni a lábujjakkal és felemelni, majd leejteni a földre és ismét felvenni. Mindkét lábbal kb. 15-ször. Figyelni kell, hogy az összes lábujjal megfogjuk a tárgyakat.



6. Két lábbal megmarkolni, felemelni a zoknit és széthúzni, (melyik láb az erősebb?).



7. Papír zsebkendő vagy újságpapírt kiteríteni és két lábbal apró darabokra széttépni. Fontos, hogy ne két lábujjjal fogjuk meg és tépjük szét, hanem az összes lábujj dolgozzon, illetve a levegőben történjen a tépkedés.



8. A széttépett papírt lábbal megfogni és elvinni a szemetesbe. Fontos, hogy kislábujj széleket is megemeljük, miközben visszük.



9. A képen látható módon lábujjainkkal ceruzát fogva rajzolunk, nagyobb gyerekek az ABC-t vagy a saját nevüket is leírhatják. A lapot a másik lábunkkal tartjuk a földön.



Levezető gyakorlatok:

1. Óriásjárás, sarkak megemelve magasra, utána törpejárás (guggolva járás).



2. Sarkakon járás, a lábujjakat minél magasabbra emelve.



3. Külső lábélen járás.



4. Mackójárás, lábujjakat bekarmolva, kislábujj széleket is meg kell emelni.



Egyéb tanácsok:

1. Egyenetlen talajon, fűben, homokban lehetőleg járjon a gyermek mezítláb. Ezáltal az egyensúly megtartásához lábizmok folyamatos munkára vannak kényszerítve, mely az izmok megerősödésével jár.
2. Egyenletes, kemény talajon, sportoláshoz viseljen a gyermek cipőt.
3. A cipőben szakorvosi javaslatra viseljen megfelelő betétet.
4. A cipő lehetőleg jól tartsa a sarkat függőleges állásban. A magas szárú cipő előnyös.
5. Évente vagy állapotrosszabbodás esetén kérje szakorvos tanácsát

Készítette:

Krakomperger Éva

Dr Szabó Gábor

md.szabo@freemail.hu

szabomed@gmail.com