



A lúdtalp adottság, ez van, nincs mit tenni, gondoljuk sokan, és nincs igazunk – mondja **Bartus Zsuzsanna**

, a székelyudvarhelyi Orbán Alapítvány gyógytornásza. Sokkal gyakoribb probléma, mint hinnénk. Mindannyiunk családjában, ismerősi körében akad néhány érintett, ha szóba hozzuk.

Pedig teljesen megszüntethető, amennyiben időt szánunk rá, és már kisgyermekkortól kezeltetjük a kicsiket. Mivel későbbi káros hatásai abszolút nem elhanyagolhatók, gerincferdülést, lábfájást, hátfájást, csípőízületi fájdalmakat okozhat, nem érdemes mellőzni a problémát.

Gyermeink nagyon édes tud lenni, amikor kacsázva elindul, vagy a lábakon közlekedik, telitalpai is enni- és közösségi oldalakon megosztani valók. Ám, amikor tinédzserként kezd szenvedni az említett deformításoktól, korántsem tűnik olyan cukinak. Főleg, hogy a fizikai elváltozásokon túl **akár pszichés zavarokat, gátlásosságot is okozhat** az, ami elsőre csupán esztétikai hibának tűnik.

Mi köze a libának a lúdtalphoz?

Szinte semmi. Minden egészséges gyereknek – akárcsak a libának – körülbelül hároméves koráig telitalpa van, ami azt jelenti, hogy nem fejlődött ki még a talpboltozat. Hároméves kor körül érdemes ortopéd szakorvossal megvizsgáltatnunk utódunkat, amennyiben nem szeretnénk, hogy élete további részében fájdalmak gyötörjék.



Milyen talajt kell megérintenie a lábunknak, hogy ne alakuljon ki a lúdtalpat? Mitől lesz a cipő kemény vagy puhatalpú? Kiemelt kérdés

Kemény vagy puhatalpú cipőt a gyerekeknek?

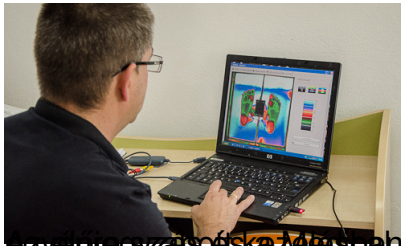
Bartus Zsuzsannától megtudtuk, hogy egy tudományos szövegből kiragadt részlet alapján félretájékoztatják a szülőket a helyes lábbeliválasztásról. **A kisgyerekeknek hároméves koráig saroktámaszos, rugalmas talpú cipőre van szüksége**, valahányszor kemény talajt érint a lába ahhoz, hogy a bokasüllyedést és a lúdtalpat megelőzzük. A pampószerű, puhatalpú és -kérgű lábbeli a már járó gyerekeknek nem ajánlott.



A kemény talaj nemcsak az utcai aszfaltot jelenti, hanem a lakás csempe-, valamint faburkolatát is. Az egyenetlen talajon való mezítláb járás viszont pozitív hatással van a láb- és talpizmok fejlődésére, így a lúdtalpat is megelőzhetjük vele. A szakértő ellenjavallja például a nálunk járókának nevezett, Magyarországon bébikompként ismert jármű használatát, mert a lábujjhegyen való járást tanulja meg vele a gyerek.

Ki, hol, mit, mennyiért?

Az Orbán Alapítványnál végzett lúdtalptornára 3–16 éves székelyudvarhelyi és a környékbeli falvakból származó gyerekeket várnak, **utóbbiaknak megtérítik a buszjegy árát**. A szolgáltatás teljesen ingyenes, folyamatosan lehet jelentkezni az alapítvány székhelyén, a Bethlenfalvi út 195/B szám alatt, vagy a 0745210222 telefonszámon, de a Bethlen Gábor utca 47/a szám alatti Medical rendelőben is fogadnak jelentkezéseket.



Egyenlegesség és a lábfej helyes kialakítását biztosító speciális gépes talpvizsgálat után
Étesd meg lábbal a vízilót

A gyógytorna játékosabb és élvezetesebb, mint egy átlagos óvodai tornaóra. A gyerekek érdekes, színes eszközöket használva kell jópofa kihívásokkal megküzdenie. Ilyen például, amikor bizonyos távolságra helyezett függönykarikákba kell üveggolyókat hordania a talpával, vagy játékpallón átkelnie mezítláb. Sőt a vízilovakat lábbal is lehet táplálni – bizonyította be Hunika, az egyik kis páciens a bemutatón.



Akár egy mesterségesen létrehozott erdei túrán, műanyagkőről műanyagkőre ugrál a gyerek, aztán áthalad egy kötélhídon, majd egy játéktéglából épített „fatörzsön” kel át, mindezt mezítláb. Az a lényeg, tudjuk meg Zsuzsannától, hogy minél több inger érje a talpat, hogy minél jobban kifejlődjön a talp izomzata.

Mi mással fordulhatsz hozzájuk?

Sérült gyerekek korai fejlesztésével is foglalkoznak, ebbe beletartoznak a koraszülöttek, az agyvérzéssel született kicsik, vagy egyéb mozgásfejlődési rendellenességgel élő babák 3 éves korig. Őket neurológiai gyógytornában részesítik, amivel kiküszöbölik a későbbi mozgásfejlődési és magatartásbeli zavarokat.



Szöveg a képhez kapcsolódóan, amely a lúdtalpatról és a nevelésről szól. A szöveg a lúdtalpatról és a nevelésről szól, és a lúdtalpatról és a nevelésről szól.