

БАЛАНЫҢ АЛҒАШҚЫ АЯҚКИМІ

ЗАУРЕ ЖАНАБАЙ



Балаға алғаш рет аяқ киім таңдаған кезде қиындыққа тап болдыңыз ба? Мен – иә. Мен үлкен ұлыма алғашқы бәтеңкесін таңдаған уақытта абдырап қалғанбыз. Дегенмен, бұл тақырыпты тереңірек зерттей бастаған кезде бұл күмәннің барлығы сейілді және көп ата-аналардың балаларына «ортопедиялық» аяқ киім алып жатқанын көргенде олардың қаншалықты қателескенін байқадым.

Келесі факттерді кез келген ата-ана білуі тиіс:

1. Бала 1 жас шамасында алғашқы қадамдарын жасаған кезде табанның артқы аймағы майлы тінмен толтырылады, бұл супинатордың бір түрі яғни бала жердің бетін сезінуіне көмектесетін өте маңызды әрі қорғаныш құрылғысы. 5 жасқа дейінгі балалардағы майтабандылық – аяқтың қалыпты дамуының бір бөлігі, 95% балаларда ол жасына байланысты табанның қалыпты дамуымен жоғалады;
2. Байлам аппараты мен бұлшықеттердің жасына қарай уақытша әлсіздігімен байланысты мұндай жалпақ аяқтар функционалды деп аталады және ешқандай емдеуді қажет етпейді.
3. Тағы бір түрі сирек кездеседі – анатомиялық. Аяқтың сүйектері арасындағы қарым-қатынастың бұзылуымен байланысты. Бұл жасы келген кезде жоғалып кетпейді және нагрузка немесе басқа ад жайсыздықтар кезінде тек қана ота жасату арқылы жөнделеді. Егер баланың аяғы ауырмаса, оның шаршауына шағымданбаса, уайымдаудың керегі жоқ, тек ортопедтің көмегіне жүгініңіз;
4. Ортопедиялық аяқ киім – бұл анатомиялық жалпақ табанның немесе басқа тірек-қимыл аппараты ауруларының қолайсыздықтарын жеңілдету үшін тапсырыс бойынша жасалған аяқ киім. Бұл аяқ киім майтабандықты не емдемейді, не алдын-алмайды. 95% балалардағы физиологиялық майтабанға ортопедиялық аяқ киімнің қажеті жоқ;
5. Арты қатты, супинаторлар, биік өкшелер және т.б. – бұлардың ешқайсысы ортопедиялық аяқ киім емес. Қайта қатты аяқ киімдер табанның қозғалысын шектейді;





Өз балаңызға тоқыма жіптен қалың етіп аяғына аяқ киім тоқып үйреніңіз. Ол мүмкін емес дерсіз. Балаңыздың аяғына түсініксіз материалдан тігліген аяқ киім киюіне жол бересіз бе? Бұл баланы мазақ ету екенін енді түсінген шығарсыз?

1. Табанның табиғи жағдайы – ол жалаңаяқ жүру. Сондықтан, “the best shoes – like not shoes”, дегендей, 1-2 жастаға балаларға жеңіл, жұмсақ және тегіс табанды аяқ киім кигізіңіз.

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып:

- Баланың алғашқы аяқ киімі физиологиялық болуы керек: жұмсақ, ыңғайлы, табаны тегіс, яғни өзіңіз де қуана-қуана киіп алатындай;

- Қатты әрі супинаторы ыңғайсыз аяқ киім физиологиялық аяқ киімге жатпайды;

- Бала көп уақытын жалаңаяқ өткізуі керек, үйдің ішінде аяқ киім кигізудің қажеті жоқ, аяқ киімді тек далаға шыққанда ғана кигізіңіз;

- Ал бала табанының жақсы дамуы үшін аяқ киім кигізудің үлкен маңызы жоқ, неғұрлым жалаңаяқ жүргені дұрыс;

- Арнайы тапсырыспен жасалған ортопедиялық аяқ киімді анатомиялық майтабандылығы бар балаларға ғана алған дұрыс, дегенмен ол да проблеманы шешпейді.