**INTENZÍVNA REHABILITÁCIA PLOCHEJ NOHY U DETÍ**

Ploché nohy vznikajú v dôsledku oslabenia svalov a väzov, ktoré udržujú správny tvar klenby chodidla.

**AKÉ SÚ PRÍZNAKY PLOCHEJ NOHY ?**

Nesprávne postavenie nôh pri chôdzi, našľapovanie na vnútornú stranu nôh. Zvýšená únava, zaostávanie za rovesníkmi pri športe, resp. slabosť nôh po záťaži.  Nešpecifické ťažkosti, ktoré bývajú často zapríčinené dlhodobým preťažovaním svalov nôh, pri zlom stereotype chôdze. valgózne (vybočené) postavenie päty a prepadnutie vnútornej časti klenby nohy pri postoji, zvyčajne spojené aj s valgóznym postavením kolien

**AKO VZNIKAJÚ PLOCHÉ NOHY ?**

Medzi najčastejšie príčiny vzniku patrí: predčasné stavanie batoliat na nohy, telesná slabosť po prekonaní vážnych ochorení, nadmerná telesná hmotnosť, slabé spojivové tkanivo nohy, preťažovanie nohy (napr. pri športe), zlé zvolená obuv (malá, tesná, hygienicky nevhodná) alebo vrodené plochonožie.

**AKÁ JE LIEČBA ?**

Liečba plochej nohy pozostáva z pravidelného cvičenia, kedy dieťa nie je unavené. Cvičením sa zameriavame na spevnenie svalov chodila a nohy. Terapia by mala prebiehať u detí formou hry, zameraná nielen na samotné plochonožie, ale aj celkovú postúru. Nevyhnutné je aj cvičenie doma spojené so starostlivosťou o chodidlá – sprchovanie chodidiel so striedaním teplej a studenej vody, masáž chodidiel a lýtkového svalu.

V centre DETIČKY LASTOVIČKY využívame viaceré programy INTENZÍVNEJ REHABILITÁCIE plochej nohy.

V prípade ďalších otázok Vám rada poradí naša skúsená fyzioterapeutka. Objednávať sa môžete telefonicky alebo mailom.