



# OPERACIJA samo kada boli

**Ukoliko vaše dete ima ravna stopala - ništa strašno! Jer, gotovo 95 odsto dece do 2 godine ima ovaj problem koji može da se reši ako počne da se vežba na vreme.**

- Najbolje rezultate daju kinezi i fizikalna terapija - kaže dr Aleksandra Tankosić, fizioterapeut. - Od treće ili četvrte godine počinju vežbe - dete se animira da što češće hoda tako što će tlo da dodirne prstima, pa petama, pa spoljašnjom ivicom stopala. Posle toga sledi zadatak da nožnim prstićima dohvati salvetu ili neki predmet,

da odiže kanticu i da tabanima valja flašu ili štap. Osim toga tokom leta je veoma važno da po pesku hoda boso. Ovo su odlične vežbe koje u najvećem broju slučajeva daju rezultat a može da se uključi i elektrostimulacija, i (ili) zagrejana glina, parafin, infraruž lampa.

### Nošenje uložaka

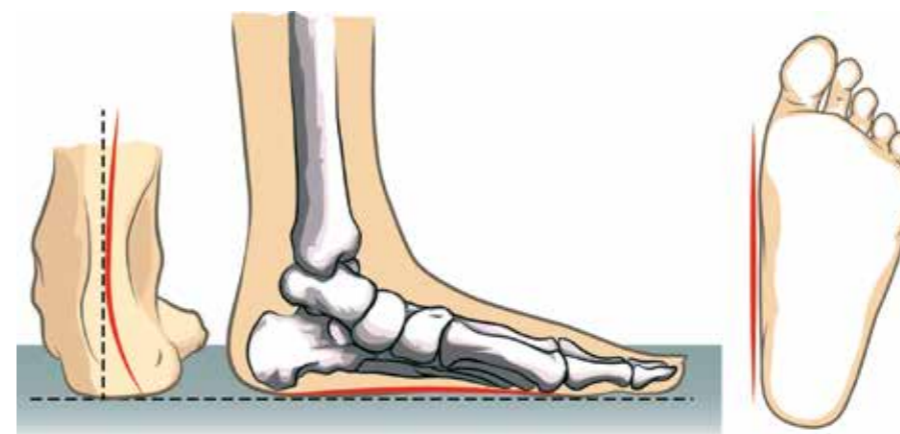
Naša sagovornica takođe navodi da tokom lečenja mogu da se koriste i ortopedske cipele i ulošci i da se nose dok za to ima potrebe.

Ravna stopala, međutim, ne mogu da se isprave brzo. Za to je potrebno strpljenje i vreme. Čak i ako se posle nekoliko godina upornog vežbanja ne isprave to ne znači da će dete da ima probleme sa kičmom.

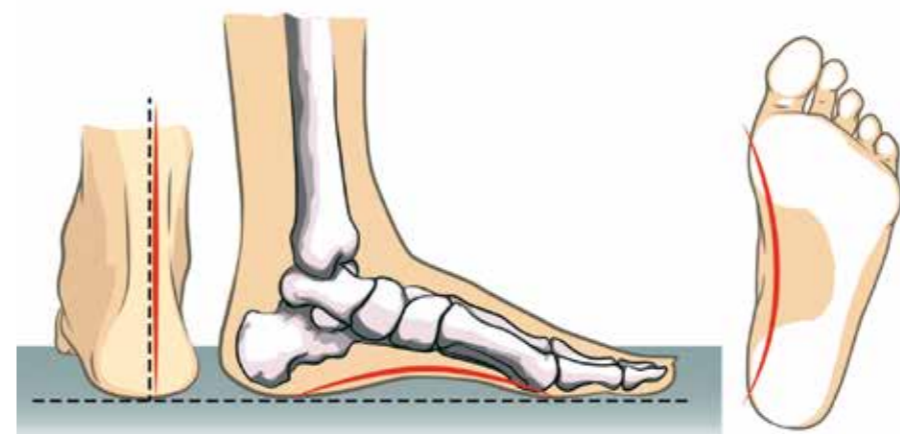
### Uzrok

Ravni tabani nastaju zbog slabog ligamentnog aparata a ta slabost može da se prenese i na druge zglobove. Tegobe prouzrokuje poremećaj statike jer je centar stopala u nivou druge metatarzalne kosti tako da dete hoda ubacujući prednji dela stopala unutra.

- Adolescenti mogu da imaju ravna stopala i da ne osećaju ni tegobe ni da trpe bolove. U takvim slučajevima preporuka je da se nastavi nošenje uloška, posebno u zimskom periodu, jer je reč o jeftinijem rešenju a i prirodnije je od ortopedskih cipela. Operacija ravnih stopala dolazi u obzir samo ako se javljaju bolovi izazavani defor-



RAVNA STOPALA



NORMALNA STOPALA

mitetom ali ne dok su deca mala, već kasnije, u adolescenciji. To su, ipak, retki slučajevi - ističe dr Tankosić.

Ukazuju i na ozbilje probleme

Ravna stopala javljaju se i starijim, i to kao posledica urođene ili stečene slabosti.

- Gotovo 20 odsto odraslih ima

**20 %**

**ODRASLIH IMA SPUŠTEN SVOD STOPALA**



### Dijagnoza

Ravni tabani se maloj dece prepoznaju pregledom i plantogramom (otiskom stopala na papiru), ili trodimenzionalnim, u specijalnoj "sunderastoj peni", odnosno kompjuterskom analizom hoda.

spušten svod stopala - kaže dr Tankosić. - Individualno je da li će vežbe da pomognu, ali je izvesno da ne mogu da štete! Važno je i da se stopala koriguju, ako je to zbog godina moguće, fizikalnom i kinezi terapijom i nošenjem ortopedskih cipela i uložaka.

Ravna stopala su u direktoj vezi sa nekim obolenjima pa, ističe naša sagovornica, dijabetes, artritis, prelom kosti stopala ili ruptura tetive mogu da izazovu da se jave ravna stopala. Osim toga i gojaznost, trudnoća i degenerativni procesi starenje mogu da izazovu spuštanje svoda stopala. Zbog toga bi trebalo da se ravna stopala isprave na vreme, u najranijoj mladosti kada se ovi deformiteti još nisu pojavili.

D.D.

RAVNI TABANI MOGU DA SE ISPRAVE VEŽBAMA DO ADOLESCENTSKOG DOBA

## OsteoK2® - kalcijum, vitamin D3 i prirodni vitamin K2 Za očuvanje zdravlja kostiju i krvnih sudova

OsteoK2® je proizvod kompanije Pharmanova koji predstavlja jedinstvenu kombinaciju kalcijuma, vitamina D3 i prirodnog vitamina K2, neophodnih za očuvanje zdravlja kostiju i krvnih sudova.

Kalcijum je mineral neophodan za rast i jačanje kostiju, a za resorpciju kalcijuma iz creva potreban je vitamin D3. Uloga Vitamina K2 ogleda se upravo u pravilnom iskorišćavanju resorbovanog kalcijuma. Vitamin K2 istovremeno jača kosti, jer povećava ugrađivanje kalcijuma u kosti i štiti krvne sudove jer sprečava stvaranje kalcifikata.

OsteoK2® preporučuje se svim osobama srednjeg i starijeg životnog doba, posebno ženama, za čvrste i zdrave kosti i zdrave krvne sudove.

