

Dětské chodidlo

Jak rozlišit valgozitu, hypermobilitu a hyperpronační syndrom

Marta Haderková

Radost dětem pohybem

ROZLIŠENÍ JEDNOTLIVÝCH ODCHYLEK

Odchylka	Co hodnotíme	Typické pozorování
PES PLANUS	Tvar chodidla	Snížená podélná klenba
PES PLANOVALGUS	Kombinace tvarových změn	Snížená klenba, valgózní pata a často vychýlení přednoží
VALGUS PATY	Postavení patní kosti	Pata se při zatížení vychyluje ze své osy
GENU VALGUM	Osa kolen	Kolena směřují k sobě
HYPERMOBILITA	Kloubní pohyblivost	Nadměrná pohyblyvost kloubů
HYPERPRONACE	Pohyb chodidla	Výraznější, nebo déle trvající pronace při zatížení

Radost dětem pohybem

Pozor na jednu důležitou terminologickou věc: valgózní postavení znamená vychýlení distální části segmentu směrem od střední osy. U kolen se proto typicky přibližují kolena k sobě, zatímco u paty se její spodní část vychyluje směrem ven.

Orientační vyšetřovací postup:

A. Anamnéza

- Kolik je dítěti let?
- Má bolesti?
- Kdy se objevují?
- Unaví se při chůzi?
- Má potíže při běhání a skákání?
- Prodělalo úrazy kotníků?
- Jsou obtíže oboustranné?

B. Vyšetření ve stoji

Zepředu:

- osa dolních končetin
- postavení kolen
- symetrie
- postavení přednoží.



Zezadu:

- osa pat
- postavení Achillových šlach
- symetrie pat
- případné vychýlení pat do valgozity.

Z boku:

- podélná klenba
- postavení pánve
- případné nadměrné propínání kolen.



Radost dětem pohybem

FUNKČNÍ VYŠETŘENÍ

TEST	CO SLEDUJEME
• STOJ NA ŠPIČKÁCH	• OBNOVENÍ KLENBY, ZMĚNU POSTAVENÍ PAT
• STOJ NA JEDNÉ NOZE	• STABILITA CHODIDLA A CELÉ DOLNÍ KONČETINY
• DŘEP	• KONTROLU OSY KOLEN A CHODIDEL
• CHŮZE	• DYNAMIKU ZATÍŽENÍ A ODVÍJENÍ CHODIDEL
• CHŮZE PO ŠPIČKÁCH	• KONTROLA CHODIDLA A LÝTKOVÝCH SVALŮ
• CHŮZE PO PATÁCH	• FUNKCE SVALŮ ZVEDAJÍCÍ PŘEDNOŽÍ

Hypermobilita - Beightonovo skóre

Pro orientační hodnocení celkové kloubní hypermobility se používá Beightonovo skóre. Hodnotí se devět bodů:

Test	Pravá	Levá
Malíček lze pasivně ohnout nad 90°	1	1
Palec lze přitáhnout k předloktí	1	1
Loket se propíná více než 10°	1	1
Koleno se propíná více než 10°	1	1
Předklon s položením dlaní na zem při natažených kolenou	1	–

Celkem: 0–9 bodů.
Důležité:

- U dětí je přirozeně vyšší kloubní pohyblivost častější.
- Výsledky se musí interpretovat s ohledem na věk a příslušná diagnostická kritéria.
- Samotné skóre není diagnóza.
- Beightonovo skóre nezahrnuje přímo pohyblivost chodidel a kotníků.

Tento test se může využít pouze jako součást odborného vyšetření, nikoliv jako domácí test pro rodiče.

Co si zapisovat u každého dítěte?

Oblast

- Věk dítěte
- Pravá noha
- Levá noha
- Podélná klenba
- Postavení pat
- Postavení kolen
- Stabilita na jedné noze
- Výpon na špičky
- Bolest / únava
- Doporučený další postup

Záznam

V průběhu času tak můžeme sledovat případné nápravné změny

Radost dětem pohybem

JAK S POZOROVANÝMI ODCHYLKAMI PRACOVAT?

Oblast	Příklady hravých aktivit
Aktivace chodidla	Sbírání předmětů prsty, hry s míčkem
Stabilita	Stoj na jedné noze, balanční hry
Koordinace	Překážková dráha, chůze po různých površích
Vnímání těla	Hry na rovnováhu, pomalé vědomé pohyby

Ne každé dítě s plochou nohou potřebuje stejná cvičení. Výběr aktivit musí vycházet z konkrétního funkčního nálezu, věku a případných obtíží.

A hlavně: cílem není za každou cenu vytvořit vysokou klenbu. Cílem je funkční, přiměřeně stabilní a bezbolestný pohyb.

Videa s ukázkami cviků naleznete na www.radostdetempohybem.cz
pod tímto odkazem

Radost dětem pohybem