

Τα πρώτα τους βήματα... Βοηθήστε το παιδί σας να σταθεί στα πόδια του...

Τα πρώτα βήματα ενός μωρού είναι καθοριστικά για την ζωή του αλλά και για την ψυχосύνθεση του. Πρόκειται για το πρώτο μεγάλο επίτευγμα ενός παιδιού που είναι το πρώτο βήμα του προς τη ζωή των μεγάλων. Αυτοί είναι που πρέπει να αντιμετωπίσουν το γεγονός χωρίς φόβο και άγχος και να βοηθήσουν ουσιαστικά το μωρό “να σταθεί στα πόδια του”.

Ενώ το πόδι ενός ενήλικα αποτελείται από 26 οστά, η ανατομία του βρεφικού ποδιού είναι πολύ διαφορετική. Κατά τη γέννηση, το μωρό σας διαθέτει 22 οστάρια, όπου αργότερα αναπτύσσονται τα οστά. Ανάμεσα στα οστάρια αυτά παρεμβάλλονται μεγάλα κενά, ενώ οι μυς και οι σύνδεσμοι είναι ακόμα αδύναμοι. Ας δούμε λοιπόν, πως αναπτύσσεται το πόδι από τους πρώτους μήνες μέχρι τα πρώτα χρόνια της ζωής του βρέφους:

1. **Τα νεογέννητα** έχουν επίπεδα πέλματα με γυριστά δαχτυλάκια, μικρή φτέρνα και μια στρώση λίπους που προστατεύει τα ευαίσθητα οστάρια στο εσωτερικό του. Σ’ αυτό το στάδιο, το βρέφος, μόλις που ελέγχει τις γάμπες και τα πέλματά του.
2. **Στους τρεις μήνες**, το μωρό σας θα μπορεί, σε μεγάλο βαθμό, να κλωτσά και να τεντώνει τις γάμπες και τα πέλματα του. Έχει σημασία να του εξασφαλίσετε ελευθερία κινήσεων, που θα του επιτρέψουν να πειραματίζεται, εκτελώντας διαφορετικές κινήσεις, ενώ οι μυς και τα οστά θα αναπτύσσονται ανεμπόδια.
3. **Στους έξι μήνες**, το βρεφικό πόδι εξακολουθεί να αποτελείται ουσιαστικά από χόνδρους και δεν είναι ακόμα δυνατό, ώστε να μπορεί να σηκώσει το βάρος του μωρού χωρίς την δική σας υποστήριξη. Όταν το κρατάτε όρθιο στα πόδια σας, θα αρέσκει να πειραματίζεται με το βάρος του, ενώ θα ταλαντεύεται πάνω – κάτω λυγίζοντας τα γόνατά του.
4. **Μετά τους 6 μήνες και έως 12 μηνών**, το μωρό πιθανότατα θα αρχίσει να μπουσουλάει. Οι πρώτες του απόπειρες θα φανούν, ίσως παράξενες και υπάρχει η πιθανότητα να ξεκινήσει μπουσουλώντας προς τα πίσω. Αυτό συμβαίνει γιατί τα χέρια του είναι πιο δυνατά στην παρούσα φάση. Σύντομα όμως, πεσμένο στα τέσσερα θα μπουσουλήσει κανονικά. Υπάρχουν βέβαια και βρέφη, που υπερπηδούν το στάδιο του μπουσουλήματος και από την καθιστή στάση αρχίζουν απευθείας να σηκώνονται όρθια και να στηρίζονται από τα έπιπλα.
5. **Μετά τους 12 μήνες** το μωρό σας θα διαθέτει ικανοποιητικό έλεγχο των κάτω άκρων και θα μπορεί σιγά σιγά να σηκώνει το βάρος του. Στο στάδιο αυτό θα ανακαλύψει ότι μπορεί να σηκώνει το σώμα του όρθιο, στηριζόμενο στα κάγκελα του κρεβατιού. Στην αρχή, βέβαια, δεν θα μπορεί να ισορροπεί

καλά, γι' αυτό θα πιάνεται από κάποιο έπιπλο και θα περιμένει από σας να το «σώσετε» κάθε φορά που θα σφηνώνεται σε κάποια γωνιά. Σ' αυτή την φάση φροντίστε ώστε η διάταξη των επίπλων να του εξασφαλίζει ελευθερία κινήσεων και σιγουρευτείτε ότι τα έπιπλα δεν θα αναποδογυρίσουν, μόλις το μωρό κρατηθεί από αυτά.

6. **Μετά τους 12 μήνες** το παιδί θα καταφέρει να στηρίξει το σωματικό του βάρος περισσότερο στα πόδια του και λιγότερο στα έπιπλα. Η αυτοπεποίθησή του τότε σύντομα θ' αυξηθεί, επιτρέποντάς του να καλύπτει μικρές αποστάσεις και τελικά να περπατά και να στέκεται όρθιο χωρίς βοήθεια. Την περίοδο που το μωρό μαθαίνει να μπουσουλάει και να στέκεται, οι μυς και οι σύνδεσμοι των ποδιών του δυναμώνουν, προετοιμάζοντας το για το στάδιο του περπατήματος. Αφήστε το να κυκλοφορεί με γυμνά πόδια όσο το δυνατόν περισσότερο, γιατί μπορεί έτσι να ισορροπεί ευκολότερα, ενώ ταυτόχρονα υποβοηθείται η φυσιολογική ανάπτυξη μυών και οστών.
7. **Μεταξύ 16 και 18 μηνών** το παιδί θα μπορεί να κάνει αρκετά συνεχόμενα βήματα. Δώστε του να σπρώχνει ένα παιχνίδι με ρόδες ή ένα καροτσάκι. Αυτό θα το βοηθήσει να ισορροπεί καλύτερα. Κι σ' αυτό το στάδιο, τα γυμνά ποδαράκια είναι η καλύτερη λύση. Μέσα σε λίγους μήνες, οι γάμπες και τα πέλματα θα δυναμώσουν, το παιδί θα αποκτήσει καλύτερο συγχρονισμό κινήσεων και όταν γίνει περίπου 18 μηνών, θα περπατά με σιγουριά.
8. **Στα δύο του χρόνια** όλες οι πιθανές δυσκολίες θα έχουν ξεπεραστεί. Θα αρχίσει να πηδά και να τρέχει και το κάτω μέρος του ποδιού θα έχει πλέον αποκτήσει σαφές σχήμα. Οι καμάρες θα έχουν αρχίσει να σχηματίζονται, αν και τα πέλματά του εξακολουθούν να φαίνονται επίπεδα.
9. **Στα πέντε του χρόνια** διαθέτει πλέον καλό-σχηματισμένες καμάρες και χρησιμοποιεί τα πόδια του σχεδόν το ίδιο καλά με ένα ενήλικα. Ο κύκλος αναβηματισμού γίνεται φυσιολογικά τοποθετώντας στο έδαφος πρώτα την φτέρνα του και όχι όλο το πέλμα. Μπορεί να τρέχει, να πηδά με το ένα ή και με τα δύο πόδια, να τρέχει στις μύτες των ποδιών ή να κρατά ισορροπία στο ένα πόδι. Μπορεί τα πόδια του να δείχνουν ακόμα “στραβά” αλλά αυτό είναι φυσιολογικό. Οι γάμπες του θα ισιώσουν περισσότερο, όταν φτάσει στα έξι του χρόνια. Από το χρονικό σημείο αυτό, το πόδι θα αναπτύσσεται με αργότερο ρυθμό, μεγαλώνοντας περίπου ένα νούμερο κάθε χρόνο.

Μικρά μυστικά φροντίδας

Για να διασφαλίσετε την καλή κατάσταση των ποδιών του μωρού σας και μελλοντικά, προστατεύστε και φροντίστε τα με τους παρακάτω τρόπους:

- Βεβαιωθείτε ότι το μωρό έχει στην διάθεσή του αρκετό χώρο, για να κινεί ανεμπόδιστα τα πόδια του. Αποφύγετε στενά παπουτσάκια ή κάλτσες που μπορούν να περιορίσουν το πόδι και να βλάψουν το σχήμα του, ακριβώς τότε που αναπτύσσεται.

- Οι ολόσωμες φόρμες πρέπει να αφήνουν ελεύθερο χώρο στα δάκτυλα. Εάν είναι πού στενές ή κοντές, μπορεί να αναγκάσουν τα δάκτυλα να παραμείνουν λυγισμένα για πολλές ώρες. Τα μωρά αναπτύσσονται πολύ γρήγορα, γι' αυτό αγοράστε φορμάκια ένα νούμερο μεγαλύτερα. Επίσης, τα στενά φορμάκια μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα και τραυματισμούς στα νύχια, όπως για παράδειγμα περιπτώσεις όπου τα νύχια μεγαλώνουν μέσα στο δέρμα (είσφρυση όνυχος).
- Ελέγξτε αν τα σκεπάσματα στο κρεβάτι ή στο καρότσι του μωρού του επιτρέπουν να κινείται ελεύθερα. Κλωτσώντας και τεντώνοντας τα ποδαράκια του, το μωρό οικοδομεί την υγεία των οστών και των μυών του.
- Μην βιαστείτε να του αγοράσετε παπούτσια, μόλις αρχίσει τα πρώτα του βήματα. Αφήστε το να περπατά ξυπόλητο, γιατί έτσι το βοηθάτε να διατηρεί την ισορροπία του και διασφαλίζετε τη σωστή ανάπτυξη των ποδιών του.
- Περιποιηθείτε τα νύχια σε τακτική βάση, κόβοντας τα τετράγωνα και όχι στρογγυλά, γιατί αυτό το τελευταίο μπορεί να δημιουργήσει παρανυχίδες.
- Διαλέξτε κάλτσες φτιαγμένες από φυσικές ίνες (βαμβάκι ή μαλλί) που απορροφούν τον ιδρώτα, αφήνοντας το δέρμα ν' αναπνέει, σε αντίθεση με τις ελαστικές συνθετικές κάλτσες που προκαλούν θερμότητα και ιδρώτα και συνεπώς εστίες μολύνσεων - μυκητιάσεων.

Τα πρώτα του παπούτσια

Τα παιδικά ποδαράκια μεγαλώνουν γρήγορα και η καλή εφαρμογή των παπουτσιών είναι ζωτικής σημασίας. Τα παπούτσια θα πρέπει να εξασφαλίζουν στα πόδια χώρο για την υγιή τους ανάπτυξη. Όταν είναι στενά, μπορεί να προκαλέσουν κράμπες και τραυματισμούς. Από την άλλη μεριά, τα φαρδιά παπούτσια μπορεί να βγαίνουν, να προκαλούν φουσκάλες, σκληρύνσεις του δέρματος και κύρτωση των δακτύλων. Επιπλέον, το πολύ στενό ή το πολύ φαρδύ παπούτσι προκαλεί πρόωρη κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας και πιθανούς, μυϊκούς κυρίως, τραυματισμούς. Για τη σωστή επιλογή παπουτσιών απευθυνθείτε σε κάποιον ποδολόγο – ποδίατρο ή ακόμα και σε κάποιο κατάστημα που διαθέτει πιστοποιημένες μάρκες ορθοπεδικών παιδικών παπουτσιών με μεγάλη ποικιλία σχεδίων.

Συμβουλές για να επιλέξετε το κατάλληλο:

Μετράτε το πόδι του παιδιού κάθε 2 μήνες όταν κάνει τα πρώτα του βήματα και κάθε 3 μήνες μετά την ηλικία των 3 ετών. Κάθε πόδι διαφέρει από το άλλο, γι' αυτό πρέπει να μετράνται και τα δυο. Κατά μέσο όρο, το παιδικό πόδι μεγαλώνει δύο νούμερα τον χρόνο στις ηλικίες από 1 έως 4 ετών. Δεν αναπτύσσεται σταθερά και σταδιακά, αλλά απότομα, γι' αυτό είναι πολύ πιθανόν το παιδί να χρειάζεται καινούργια παπούτσια λίγες εβδομάδες μετά την αγορά του τελευταίου.

Το σωστό παπούτσι μετριέται πάντα από όρθια θέση και μεταξύ του μεγάλου δαχτύλου και του τελειώματος του παπουτσιού πρέπει να υπάρχει ένας κενός χώρος περίπου ενάμιση εκατοστό. Έτσι επιτρέπεται στο πόδι ν' αναπτυχθεί σωστά. Το φάρδος τώρα, του παπουτσιού είναι εξίσου σημαντικό με το μήκος. Ελέγξτε το πλάτος του παπουτσιού περνώντας το δάχτυλό σας από τις άκρες του. Αν δεν μπορείτε να κινήσετε το δάχτυλό σας εύκολα, το παπούτσι είναι σφιχτό. Αν σας

φαίνεται φαρδύ, προσαρμόστε τα κορδόνια ή βέλκρον και σφίξτε το. Τα δάκτυλα πρέπει να απλώνονται με άνεση όταν το παιδί είναι όρθιο. Το σωστό παπούτσι «αγκαλιάζει» απαλά τις φτέρνες, χωρίς να τις πιέζει, ενώ οι σόλες πρέπει να είναι ελαφρές, ευλύγιστες και σταθερές. Σε γενικές γραμμές, όμως, τα περισσότερα παπούτσια έχουν στρογγυλεμένες άκρες για να επιτρέπουν μεγαλύτερη άνεση στην κίνηση των δαχτύλων.

Διαλέξτε ένα ζευγάρι με κορδόνια ή βέλκρον για να διασφαλίσετε ότι το παπούτσι θα μείνει σταθερό στο πόδι του παιδιού. Τα παπούτσια με ψηλές άκρες (μποτάκια) είναι επίσης μια καλή επιλογή γιατί φέρουν καλύτερη σταθερότητα στον αστράγαλο.

Μην του φορέσετε μεταχειρισμένα παπούτσια γιατί αυτά θα έχουν πάρει την φόρμα του προηγούμενου ιδιοκτήτη τους και ίσως προκαλέσουν πρόβλημα στην μηχανική του ποδιού. Επίσης, όσο δελεαστικό κι αν είναι, μην αγοράσετε παπούτσια στις εκπτώσεις με την λογική «να τα φορέσει του χρόνου» γιατί το σχήμα και το μέγεθος του ποδιού θα έχει αλλάξει μέχρι τότε.

Ορθοπαιδικά παπούτσια: Τέλος, ορθοπαιδικά παπούτσια πρέπει να φοράνε μόνο τα παιδιά που πραγματικά έχουν κάποιο πρόβλημα, διαγνωσμένο από παιδο-ορθοπαιδικό. Τα ορθοπαιδικά παπούτσια παραγγέλλονται με συγκεκριμένες οδηγίες και προδιαγραφές, ανάλογα με την πάθηση που έχει εντοπίσει ο ιατρός.

Συχνές ερωτήσεις γονέων

Πολύ συχνά, οι γονείς ανησυχούν βλέποντας κάτι ασυνήθιστο στα πόδια των παιδιών τους. Τις περισσότερες φορές πρόκειται για τα φυσιολογικά στάδια ανάπτυξης. Τα περισσότερα «προβλήματα» των κάτω άκρων «διορθώνονται» μόνα τους.

- ✓ Στραβές γάμπες: Είναι κάτι το φυσιολογικό για τα παιδιά που μόλις έχουν αρχίσει να περπατούν. Μέχρι τα δύο τους χρόνια τα γόνατα στραβώνουν προς τα έξω, ενώ από τα δύο έως τα έξι προς τα μέσα.
- ✓ Περπάτημα στις μύτες: Υπάρχουν παιδιά που περπατούν στις μύτες των ποδιών τους. Είναι μια φυσιολογική “κακή συνήθεια” των παιδιών, όπως αυτή του να πιπιλίζουν τον αντίχειρα τους. Τις περισσότερες φορές διορθώνεται μόνο του καθώς μεγαλώνουν. Εκτός και αν υπάρχει κάποια παθολογία (κοντός αχίλλειος τένοντας) που οδηγούν στο παρατεταμένο περπάτημα στις μύτες. Σε αυτήν την περίπτωση χρειάζεται παρέμβαση παιδο-ορθοπαιδικού.
- ✓ Επίπεδα πέλματα: Είναι χαρακτηριστικό όλων των μωρών. Οι καμάρες γίνονται ευδιάκριτες μετά τον τρίτο χρόνο, οπότε και το παιδί περπατάει φυσιολογικά. Σε περιπτώσεις που το παιδί συνεχίσει να έχει επίπεδα πέλματα λόγω κληρονομικότητας (πλατυποδία) ή κάποιας άλλης αίτιας, μπορείτε να επισκεφτείτε έναν ποδίατρο – ποδολόγο. Με τη βοήθεια πελματογραφήματος και ειδικών ορθωτικών πάτων μπορείτε να βοηθήσετε το πόδι του παιδιού να λειτουργεί σωστά αποφεύγοντας τραυματισμούς όπως τενοντίτιδες και θλάσεις και βοηθώντας την σωστή μηχανική του πέλματος.
- ✓ Κυρτά δάκτυλα: Παιδιά κάτω των τριών ετών συνήθως περπατούν με τα δάκτυλα του ποδιού κυρτωμένα, για να συγκρατούν την ισορροπία τους. Αυτό είναι μια κατάσταση απόλυτα φυσιολογική η οποία θα αλλάξει μεγαλώνοντας.

- ✓ Σκληρόνσεις και σημάδια: Είναι το αποτέλεσμα της κακής εφαρμογής των παιδικών παπουτσιών. Το ίδιο ισχύει και για τους κάλους, οι οποίοι συνήθως οφείλονται σε μικρό, στενό και ακατάλληλο παπούτσι.