

Pozwól dziecku na chodzenie **bez butów** w okresie, gdy zaczyna ono stawać na nóżki. Mięśnie i ścięgna wzmacniają się i korzystnie rozwijają.

Dziecko potrzebuje **butów** w pierwszej kolejności do ochrony przed warunkami pogodowymi i ostrymi przedmiotami.



Buty powinny być dłuższe od stopy o 1-1,5 cm i dostatecznie obszerne do ułożenia stopy. Usztywniony **zapiętek** może sprawić, że stopa będzie bardziej stabilna.

Każda stopa jest inna, a buty dopasowują się indywidualnie do kształtu stopy. **Powgniatanych używanych butów** nie powinno się po nikim „dziedziczyć”.

#### Bibliografia:

1. Størvoold GV, Aarethun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. *Early Hum Dev* 2013;89:655-9.
2. Mork TE, Amdam TV. Barns motoriske utvikling 1-7 år. I Mork TE, Amdam TV. Barn i Førskolealder. 2. utgave. Oslo: Kommuneforlaget 1996.
3. Stout JL. Gait: Development and analysis. W Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. Trzecie wydanie. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
4. Gajdosik CG, Gajdosik RL. Musculoskeletal development and adaptation. W Campbell SK. *Physical Therapy for Children*. 3. wydanie. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
5. Norweski elektroniczny poradnik medyczny, płaskostopie. Ostatnio zmieniono wrzesień 2014 r. <http://legehandboka.no/ortopedi/tilstander-og-sykdommer/legg-ankel-og-fot/plattfot-2795.html>.
6. Norweski elektroniczny poradnik medyczny, stawianie stóp do wewnątrz i na zewnątrz. Ostatnio zmieniono sierpień 2013 r. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/inntaing-og-uttaing-2885.html>.



NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND  
faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi

# Nóżki dziecka



*polsk versjon, brosjyren er utarbeidet av  
fysioterapienheten i Trondheim kommune*

Wiek, w którym dzieci zaczynają chodzić bez podpórki jest **zróżnicowany**. Połowa norweskich dzieci chodzi samodzielnie w wieku 13 miesięcy.<sup>1</sup> Niektóre dzieci zaczynają chodzić dopiero w wieku 18 miesięcy.<sup>2</sup>

Chód dziecka **zmienia się** stopniowo, gdy dziecko rośnie. U dziecka zwykle nie dochodzi do całkowitego kształcenia własnego sposobu chodzenia przed ukończeniem 7 lat.<sup>3</sup>



Od urodzenia się dziecka aż do osiągnięcia końcowej fazy wzrostu nóżki dziecka ulegają dużym zmianom rozwojowym. Rośnie szkielet i wzmacniają się mięśnie. Kąty nachylenia stawu biodrowego, kolanowego i kostki zmieniają się ustawicznie, gdy dziecko rośnie.<sup>4</sup>

Można na przykład zauważyć, że większość dzieci w wieku od 0-1 roku ma **krzywe nóżki**, podczas gdy większość 2- do 4-latków ma **koślawe nóżki**. Stopniowo, gdy dziecko staje się starsze koślawość kolan zaczyna być mniej znacząca.<sup>4</sup>

Zanim dzieci osiągną wiek 3-4 lat, większość z nich w mniejszym lub większym stopniu,<sup>5</sup> sprawia wrażenie posiadających "**płaskostopie**", co nie jest również niezwykle u starszych dzieci. Płaskostopie z reguły zanika z wiekiem.<sup>5</sup>



Normalnym zjawiskiem jest to, że dziecko **chodzi stawiając stopy do środka**,<sup>6</sup> co oznacza, że stopy podczas chodzenia skierowane są do wewnątrz.



Płaskostopie i kierowanie paluszków do wewnątrz nie są związane z reguły z bólem czy dyskomfortem i zwykle nie wymaga żadnego leczenia.<sup>5,6</sup>