

A LEGGYAKORIBB ORTOPÉDIAI ELVÁLTOZÁSOK

BOKASÜLLYEDÉS-LÚDTALP (pes planus/planovalgus/calcanoevalgus)

Boka befelé dől, lábfej hossz boltozat ellapult.



TERÁPIA: talp izomzatának erősítése

JAVASOLT: **lúdtalptorna**

egészséges, bokát tartó lábbeli viselése;
sarokemelő, talpbetét

HARÁNTSÜLLYEDÉS-BÜTYÖK (pes transversoplanus-hallux valgus)

A láb harántboltozatának süllyedése,
a lábközépcsont deformitását okozza.



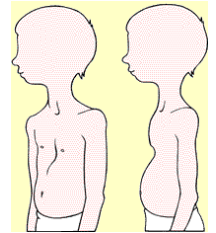
TERÁPIA: talp izomzatának erősítése

JAVASOLT: **lúdtalptorna**

harántemelő talpbetét
esetleg műtét (kiújulásra hajlamos)

MELLKASDEFORMITÁCIÓK

- TYÚKMELL(pectus carinatum)
a szegycsont fokozott előre domborodása
főleg esztétikai probléma
- TÖLCSÉRMELL(pectus excavatum)
**a szegycsont túlzott
besüllyedése**, mely
súlyos esetben rontja a
tüdő és a szív
működését
- EGYÉB
DEFORMITÁCIÓK: a
mellkas különféle „horpadásai”



TERÁPIA: a mellkas izomzatának megerősítése

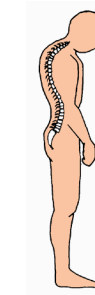
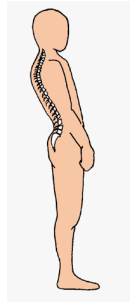
JAVASOLT:

Gyógytestnevelés (súlyosabb esetben egyéni
gyógytorna)
Úszás
Mellkas erősítő torna

EGYÉB ELVÁLTOZÁSOK:

LORDOSIS: gerinc derékrészének
fokozott görbülete

JAVASOLT: gyógytestnevelés
csak hátúszás javasolt



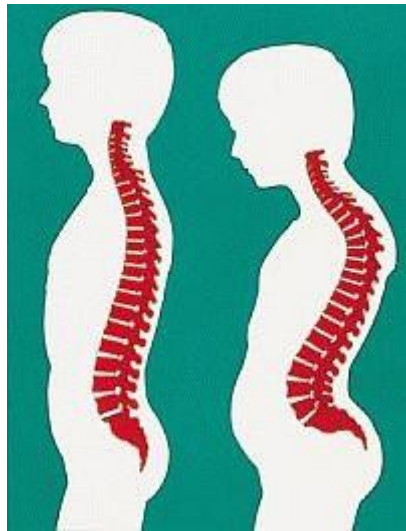
KYPHOSIS: háti gerinc fokozott
görbülete „púpos”

Oka: rögzült hanyagtartás,
Scheuermann kór

JAVASOLT: gyógytestnevelés
gyógytorna, úszás

HANYAGTARTÁS

Vállak előreállóak, háti görbület kórosan fokozott, has előredomborodó, de az eltérések még nem rögzültek, „ki tudja húzni magát, de ezt kényelmetlennek érzi”.



1.

2.

1. normál tartás 2. hanyagtartás

TERÁPIA: mell-és hátizmok erősítése
gerinctorna

JAVASOLT.

gyógytestnevelés

úszás

mell-és hátiizom erősítő torna

(Ha nem javítják, **kyphosis** alakul ki, mely a hátnak **már rögzült** elváltozása.)

GERINCFERDÜLÉS (SCOLIOSIS)

A gerinc oldalirányú görbülete, esetleg csavarodással, súlyosabb esetben bordapúppal.



TERÁPIA: gerinctorna

JAVASOLT:

gyógytorna (Schroth torna)

gyógytestnevelés

úszás

súlyosabb esetben fűző

LÚDTALPTORNA

- Álló helyzetben, párhuzamos lábtartással **lábujjhegyre állás** (10 X)
 - Lábujjhegyre állás váltott lábbal (10 X)
 - **Sarokra állás** párhuzamos lábtartással (10 X)
 - Sarokra állás váltott lábbal (10 X)
 - Lábujjhegyállásból sarokállásba **gördülés**, majd vissza (10 X)
 - Lábujjhegyállásban a sarkakat **széthúzzuk**, széthúzva leereszkedünk a földre, majd visszaemelkedünk, s a levegőben összezárjuk a bokát (10 X)
 - Ülő helyzetben a jobb láb ujjjaival **végigsimítjuk** a bal lábfejet a külső bokától az ujjakig, majd ellentétes lábbal. (10 X)
- A gyakorlatot végezzük el álló helyzetben is.

JÁTÉKOK

- A földön ülve egy **labdát** a két talpunk közé fogunk, lábbal kissé feldobjuk, megpróbáljuk a talpak közé zárva elkapni.
- A földre helyezett **zoknit** lábujjainkkal felemeljük, széthúzogatójuk.
- A lábujjunkkal egy **spárga darabot** felemelünk a földről, megpróbáljuk másik lábunkkal átvenni.
- Állva mindkét lábunk ujjjaival egy-egy kis golyót „megmarkolunk”, a golyókat fogva néhány lépést teszünk.
- Apróra tépett, földre szórt **papírdarabokat** egyenként lábujjával felszedgetünk.
- Magasra felhúzott sarokkal apró lépésekkel **lábujjhegyen járunk**.