



# BETEGTÁJÉKOZTATÓ

## LÚDTALPTORNA

TÁJ/1363

### Kedves Szülő!

Tudnia kell, hogy minden ember lúdtalppal születik. A normális lábboltozatok kialakulása élettani körülmények között 7-14 éves kor közöttre várható. A „lúdtalp” tehát kisgyermekkorban nem betegség, hanem élettani állapot.

Lúdtalpbetétől nem várható, hogy „lábboltozatot csinál”. Az egészséges lábboltozatok kialakulását kizárólag a lábboltozatok kialakításában résztvevő izmok folyamatos, aktív tornáztatásával és nem lúdtalpbetét viselésével lehet elősegíteni! A szülő felelőssége abban van, hogy a gyermekénél meg tudja-e valósítani, hogy néhány éven keresztül (!) naponta 10-15 percben elvégezteti a megfelelő lábtorna gyakorlatokat, illetve egészségesen szerkesztett gyerekcipőben járattja rendszeresen gyermekét!

18 éves kor alatt csak nagyon ritkán szükséges, hogy a gyermek rendszeresen lúdtalpbetétet viseljen. Ennek megítélését bízza ortopéd szakorvosra!

A tornagyakorlatokat mezítláb vagy igen vékony harisnyában célszerű végezni. Minél fiatalabb a gyermek, annál több játékos gyakorlatot célszerű beiktatni a napi tornába. Az egyes gyakorlatokat 5-10-szer célszerű egymás után elvégeztetni.

### Játékos gyakorlatok:

- A földön ülve egy labdát a két talpunk közé fogunk, lábbal kissé feldobjuk és megpróbáljuk két lábbal elkapni.
- A földre helyezünk egy zoknit, ülve a lábujjainkkal megfogjuk a zokni két végét, megmarkoljuk, felemeljük, és többször széthúzzuk.
- A földön ülve egyik lábunk ujjjaival megmarkolunk és felvesszünk egy ceruzát, és a levegőben megpróbáljuk átadni a másik lábunknak és viszont.
- Álló helyzetben mindkét lábunk ujjjaival felmarkolunk egy-egy kis golyót és ujjainkkal tartva azokat, megpróbálunk néhány lépést járni velük.
- Apróra tépett, vágott papírdarabkákat, rongydarabkákat egyenként megmarkolunk és fölemelünk a lábujjainkkal és beletesszük egy kis kosárkába, az ellenoldali kezünkbe, a szülő kezébe.
- Lábujjaink közé ceruzát vagy tollat fogunk és az elénk helyezett rajzpapírra megpróbálunk valamilyen „műalkotást” rajzolni.

### Tornagyakorlatok:

- Álló helyzetben a lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, a két sarkat egyszerre felemeljük (lábujjhegyre állás).
- Lábujjhegyre állás felváltva jobb és bal lábemeléssel.
- Álló helyzetben a lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük és egyszerre mindkét lábbal sarokra állunk.
- Sarokra állás váltott lábbal.
- Álló helyzetben egyszerre mindkét lábon lábujjhegyre állásba gördülünk vissza.
- Párhuzamosan tartott lábakkal egyszerre a talp külső élére állunk, a sarkakat széthúzzuk, és széthúzva visszaengedjük a talpunkat a földre. Széthúzott sarkakkal ismét lábujjhegyre állunk, a sarkainkat egymás mellé zárunk és leengedjük a földre.
- Ülő helyzetben párhuzamosan tartjuk a lábainkat, majd lábunk ujjjaival végigsimítjuk a bal lábunkat a külső oldalon a külbokától egészen a lábujjakig. Az ellenkező lábbal is megcsináljuk a gyakorlatot.
- Mindkét lábunkkal a külső lábszélre állunk. Felemeljük először a jobb lábunkat és igyekszünk a bal lábunkon egyensúlyozva megtartani álló helyzetünket. A gyakorlatot a bal lábunk felemelésével is megcsináljuk. (Ennek a gyakorlatnak a megtanulása hosszabb időt is igénybe vehet.)
- Belső talpszélen járás kis terpeszben, térdeket összeszorítva, merev bokával. A terpeszt fokozatosan növeljük, ügyelve egyensúlyunk megtartására.
- „Mackójárás”: a talpak külső szélére nehezítve, erősen behajlított lábujjakkal, apró lépésekkel dülöngélve járunk.