

Mozgásfejlesztés és prevenció az alsó tagozaton
A tartó- és mozgatórendszer elváltozásainak
megelőzése és oldása

A lábboltozat-süllyedés
prevenciós és korrekciós
lehetőségei

Balázsné Baraksó Éva
testnevelő – gyógytestnevelő tanár
tantárgygondozó szaktanácsadó

Bevezető

- XXI. század újításai - technikai forradalom
- Gépesítés - Életminőség javulás
- Mozgásszegény életmód:



- alacsony fizikai terhelhetőség
- tartásgyengeség, gerincferdülés
- elhízás
- lábboltozat elváltozások

A tartó és mozgatórendszer

- Emberi test – csontok, ízületek, izmok
- Alsó végtagok, törzs, felső végtagok, fej
- Gerincoszlop – csigolyák, szalagok, izmok, porckorongok
- Helyes testtartás – egyensúly
- Helytelen testtartás – egyensúly megbomlása



A tartó és mozgatórendszer részei

1. Alsó végtag – lábboltozat



2. Gerinc - hátizomzat



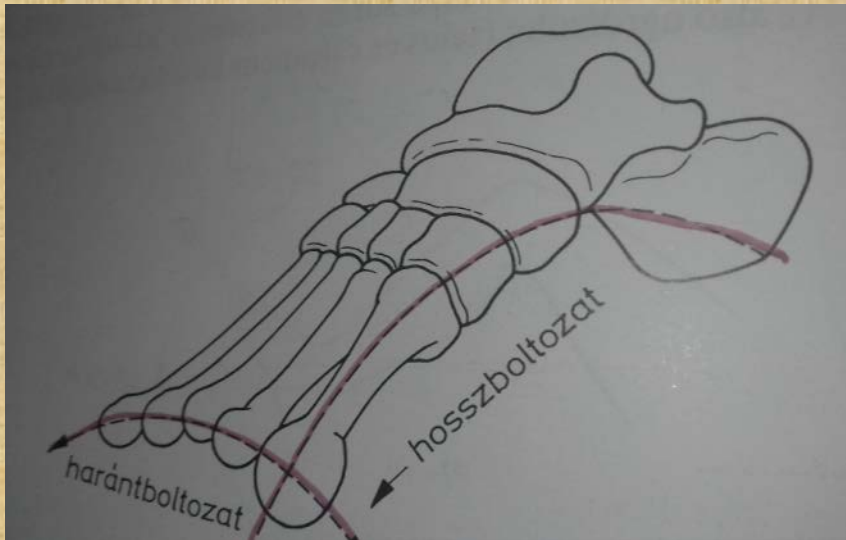
A lábboltozat- süllyedés prevenció és korrekciós lehetőségei

A lábboltozat-süllyedés

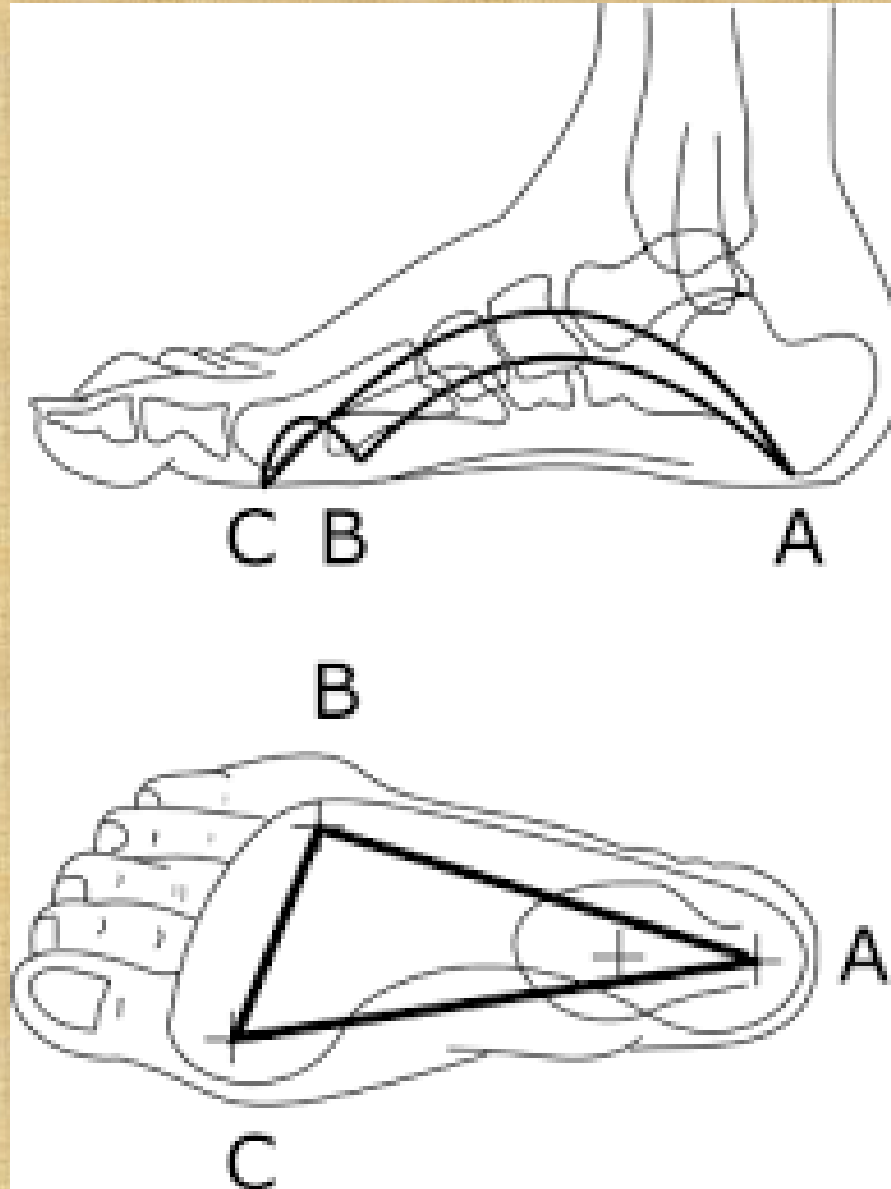
- az egyik leggyakoribb elváltozás
- veleszületett – szerzett
- nem megfelelő izomműködés
- boka – térd – csípő - gerinc panaszokat okozhat
- talp elveszíti aktív tartását

Az egészséges lábboltozat

Normál lábboltozat



Normál talp lenyomata



A lábboltozat és támaszkodási pontok nyugalmi helyzetben

A háromszög által határolt terület a terhelési felszín

A lábboltozat-süllyedés kialakulása, jellemzői

- terhelésre fáradtság jelentkezik
- láb – lábszár fájdalom
- terhelésre lelapul a boltozat
- talpizmok gyengülnek
- belső szalagok megnyúlnak
- csontok deformálódhatnak
- a lábfej kóros formát ölt



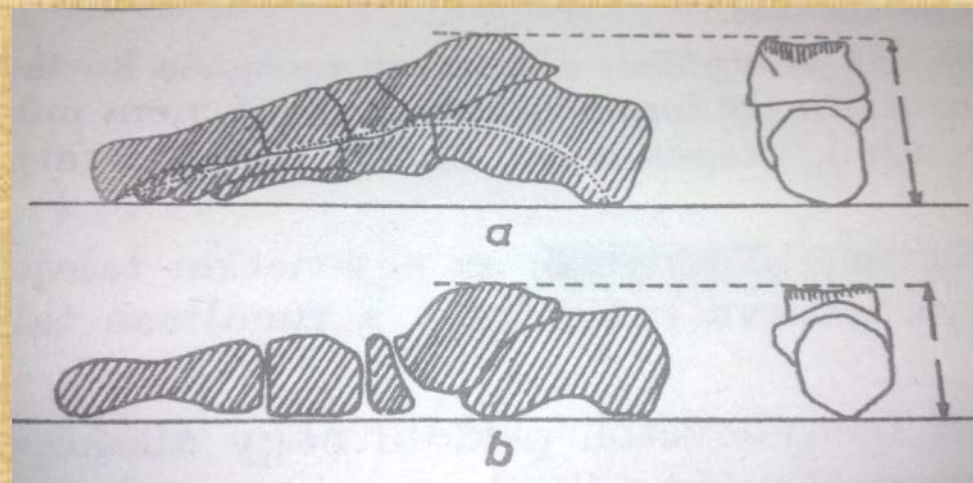
Lúdtalpas talp lenyomata



A lábboltozat-süllyedés típusai

1. BOKASÜLLYEDÉS (pes planovalgus)

- a hosszanti boltozat lelapulása
- a lábfej hosszabb, szélesebb lesz
- a boka kiszélesedik
- a boka, lábszár befelé dől
- 3-6 év, 6-18 éves korosztályra jellemző



2. HARÁNTBOLTOZAT – SÜLLYEDÉS (pes transversoplanus)

- a harántboltozat lelapulása, lazasága
- a lábközép csontok szétcsúszása
- bőrkeményedés a talpon
- bütyök megjelenése
 - nagy elülső megterhelés – magas sarkú cipő
 - lábközépcsontot terhelő rossz mozgásminták
- felnőtteknél, idősebb korban



A lábboltozat-süllyedés megjelenése az egyes életkori szakaszokban

1. CSECSEMŐKOR (0-1 év)

- a láb boltozatai még nem alakulnak ki
- a talp kontúrja - vastag zsírpárna
- az öregujj mobilis
- mozgás: kúszás, mászás
- a talp izmai gyengék
- **TILOS!** a korai talpra állítás

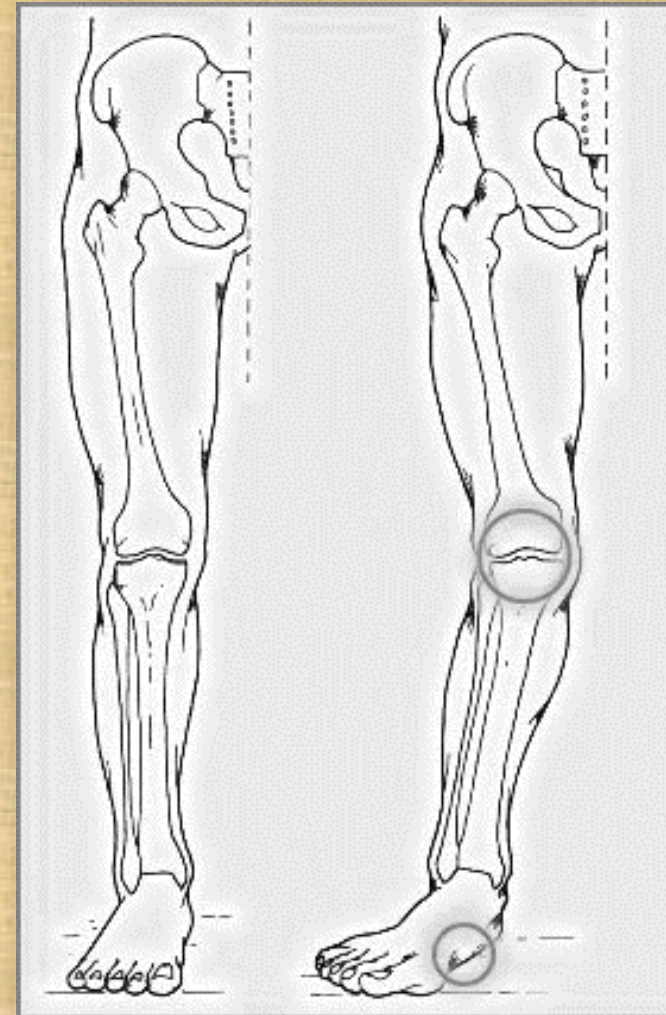


2. KISGYERMEKKOR (1-7 év)

A lúdtalp kialakulásának veszélye nagy:

a) állás-járás kezdete (kb. 1 év)

- túlerőltetés
- kifelé fordított lábfejjel járás
- **KÉRGES CIPŐ HASZNÁLATA!**
- talpi boltozat kialakulása: 3 év



**b) óvodáskor (3-6 év) és
iskoláskor kezdete (6-7 év)**

- testsúly, testmagasság
növekedés
- megváltozott súlypont
- megváltozott terhelés-
iskolatáska
- a láb alakjától eltérő cipő
- **KÉRGES CIPŐ HASZNÁLATA!**



3. KÖLYÖKKOR (7-12 év)

- intenzív testi fejlődés (10-12 év)
- hirtelen növekedés, súlygyarapodás
- túlterhelés

4. SERDÜLŐKOR (12-16 év)

- intenzív súlygyarapodás
- nemi érés
- helytelen terhelés
- helytelen cipő viselése

5. IFJÚKOR (17 - 23 év), FELNŐTT KOR (23 – 60 év)

- mozgásszegény életmód
- terhesség - súlygyarapodás
- rossz cipő – magas sarok – kemény talp
- foglalkozási ártalom (pincér, fodrász stb.)

6. IDŐSKOR (60 év -)

- zsírpárnák csökkenése
- talp fokozott érzékenysége
- tartós betegség után felépülés
- inaktivitással járó állapot

A lábboltozat-süllyedés kialakulásának megelőzése

Prevenációs lehetőségek

1. Megfelelő cipő

- 1-3 év
- 3-6 év
- növésben lévő kamaszoknak



- kérges sarkú cipő, szandál
- hajlékony talp
- supinált sarokrész
- enyhe belső boltozat kialakítás

2. Megfelelő tornacipő

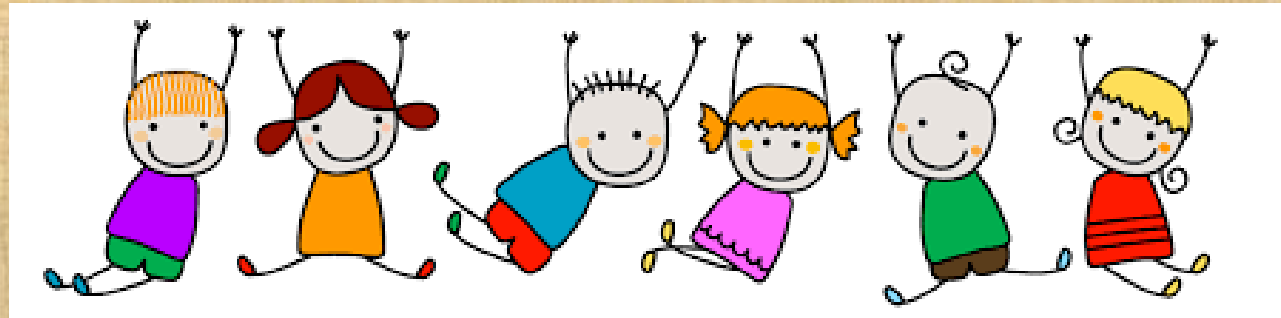


3. Talpbetét helyett lábtorna (óvodáskor és iskoláskor)
4. Életkornak megfelelő aktív mozgás
5. Járás mezítláb egyenetlen terepen
6. Sima, kemény útburkolat elkerülése
7. Talp – láb túlterhelésének elkerülése
8. Helyes táplálkozás – kóros súlygyarapodás elkerülése
9. Ortopédiai szűrővizsgálat

Felhasznált irodalom

- ✓ Vízkelety - Szendrői: Ortopédia-Springer Hungarica Kiadó Kft., 1996
- ✓ Dr.Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai - Sport, Budapest, 1988
- ✓ Gárdos Magda - Dr. Mónus András: Gyógytestnevelés - Budapest, 1991
- ✓ Pektor Gabriella: Labdára fel! - Flaccus Kiadó, 2001
- ✓ Érdi-Krausz Zsuzsa: Mindenki gyógytestnevelése - Budapest, 1995
- ✓ Torsten Kunz: Pszichomotoros fejlesztés az óvodában - Dialóg Campus Kiadó, Pécs – Budapest, 1999
- ✓ Pappné Gazdag Zsuzsanna: A babzsák - Flaccus Kiadó, 2001

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!



A lábboltozat-süllyedés prevenció és korrekció lehetőségei

Módszertani ajánlás

- | | | |
|---|----------------------|---------|
| 1. Megelőzés: | heti 1-2 foglalkozás | 20'-30' |
| 2. Korrekció: | heti 2-3 foglalkozás | 25'-35' |
| 3. Játékos formában | | |
| 4. Csoportlétszám: 10-15 fő | | |
| 5. Mezítláb vagy zokniban végrehajtva! | | |

6. A foglalkozások felépítése:

- 1. Bevezető rész:**
 - Járás gyakorlatok
 - Testnevelési játékok
- 2. Fő rész:**
 - Nyújtó gyakorlatok
 - Mobilizáló gyakorlatok
 - Erősítő gyakorlatok
- 3. Befejező rész:**
 - Testnevelési játékok
 - Levezető járás gyakorlatok

7. Foglalkoztatási formák:

- Egyéni gyakorlatok
- Páros gyakorlatok
- Csapatfoglalkoztatás
- Csoportos foglalkoztatás

8. Alkalmazott gyakorlatok: - Rendgyakorlatok

- Előkészítő gyakorlatok

- Rávezető gyakorlatok

- Fő gyakorlatok

- Játékok

9. Bemutatás, utasítás, hibajavítás, dicséret.

10. Korosztályonkénti differenciálás.

11. Egyszerűbb gyakorlatok (2 ü.) → Bonyolultabb gyakorlatok (4-8 ü.)

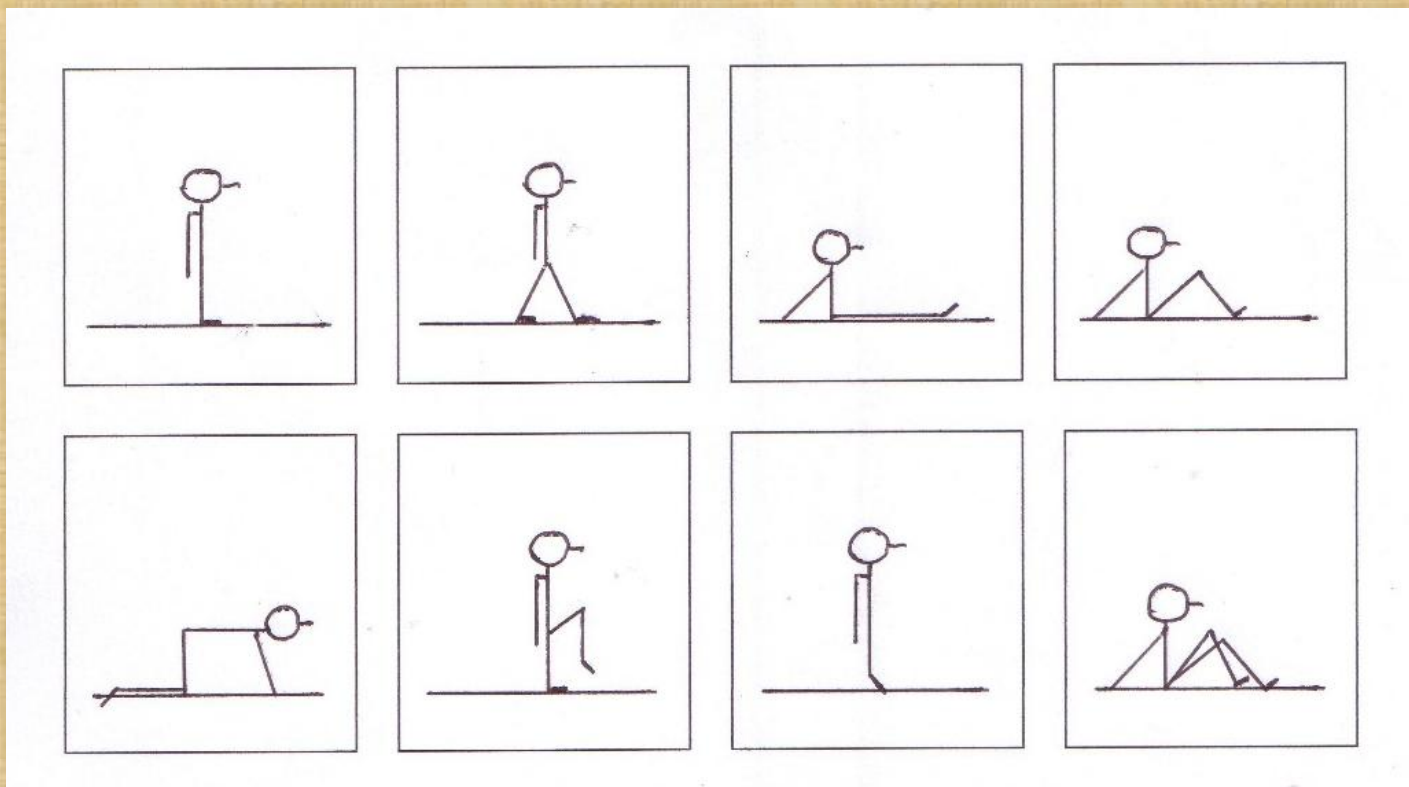
12. Kezdetben ülésben, majd állásban történő végrehajtás.

13. Pontos mozgás kivitelezés.

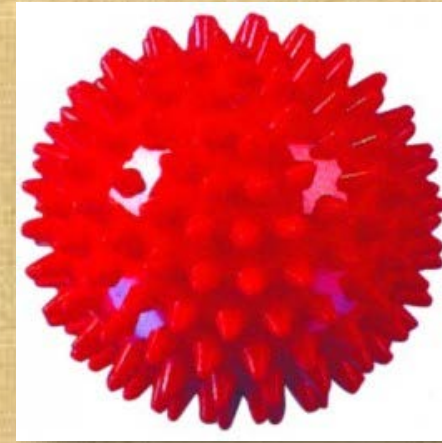
Gyakorlatok típusai

1. Egyéni gyakorlatok szer nélkül:

- ülésben, (széken, talajon, nyújtott – terpeszülésben, stb.)
- támaszhelyzetekben
- állásban
- guggolásban
- járás közben stb.



2. Egyéni gyakorlatok kézi szerekkel:



- zokni, szalag, kendő, babzsák, szivacslabda, süni labda, kavics, gyöngy
- makk, gesztenye, szalvéta, papír zsebkendő, gyurma, ceruza-papír
- fakocka, tornabot, alufólia guriga, Kinder tojás belső, gumikarika, stb.



3. Egyéni gyakorlatok szereken - szerekkal:

- tornapad, zsámoly, bordásfal, lépőkövek, polifoam szőnyeg
- érzékelő ösvény, Dynair párna, folyami kövek, tornakarika
- tappancsok, lábnyomok, masszírozó szőnyeg, stb.



4. Egyéni gyakorlatok ütemre, mondókára, zenére:

- ha az adott gyakorlat végrehajtása nem akadozik!

5. Páros gyakorlatok:

- kézi szerekekkel, ha már egyénileg jól megy az adott gyakorlat
- nagycsoportosok

6. Járás gyakorlatok:

- lábujj, sarok, külső talpél, előre, hátra, oldalra, stb.

7. Testnevelési játékok:

- szoborjáték, gyűjtögető, árvizes játék
- szabadulás a szalagtól- babzsáktól ... stb.

8. Akadálypálya:

- a fent felsorolt szerekekkel

KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!

