

## KEDVES SZÜLŐK!

Az iskolai szűrővizsgálaton:

.....  
gyermeküknél

.....  
elváltozást találtunk, emiatt

**gyógytestnevelés szükséges**

**rendszeres úszás szükséges**

**otthoni lúdtalptorna szükséges**

**ortopédiai szakvizsgálat szükséges**

(beutalóért keressék fel a házi  
gyermekorvost)

Az ortopédiai lelet másolatát kérjük,  
juttassák el hozzánk!

**KÉRJÜK, OLVASSÁK EL  
TÁJÉKOZTATÓNKAT A  
LEGGYAKORIBB ORTOPÉDIAI  
ELVÁLTOZÁSOKRÓL!**

## BOKASÜLLYEDÉS-LÚDTALP (pes planus)

Boka befelé dől, boltozat ellapult.



Terápia: talp izomzatának erősítése

Javasolt: **lúdtalptorna**

egészséges lábbeli viselése  
sarokemelő, talpbetét

## HARÁNTSÜLLYEDÉS-BÜTYÖK (pes transversoplanus-hallux valgus)

A láb harántboltozatának süllyedése a  
lábközépcsont deformitását okozza.



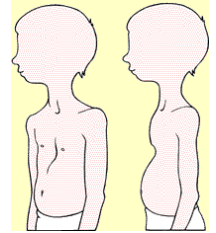
Terápia: talp izomzatának erősítése

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

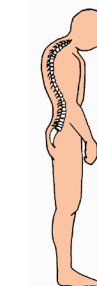
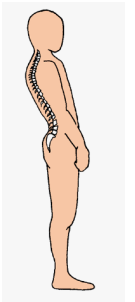
JAVASOLT:

- Gyógytestnevelés (súlyosabb esetben egyéni  
gyógytorna)
- Úszás
- Mellkas erősítő torna

EGYÉB ELVÁLTOZÁSOK:

**LORDOSIS:** gerinc derékrészének  
fokozott görbülete

JAVASOLT: gyógytestnevelés  
csak hátúszás javasolt



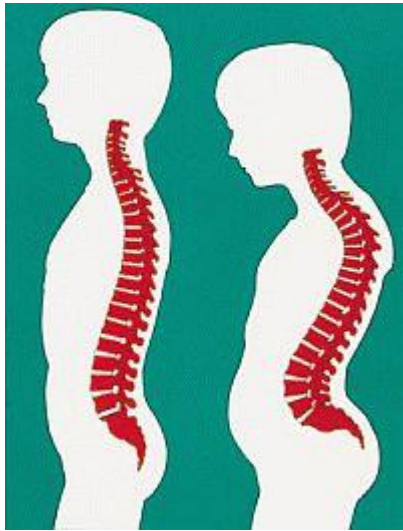
**KYPHOSIS:** háti gerinc fokozott  
görbülete „**púpos**”

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

JAVASLAT.

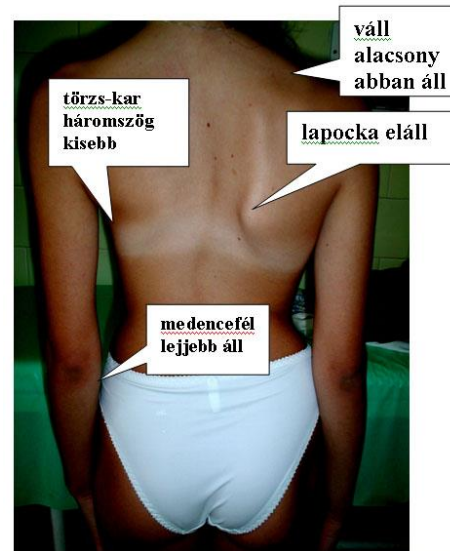
- **gyógytestnevelés**
- úszás
- mell-és hátiizom erősítő torna

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

ISKOLAEGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT FÓT

## GERINCFERDÜLÉS (SCOLIOSIS)

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



TERÁPIA: gerinctorna

JAVASLAT:

- **gyógytorna**
- **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 összeczárjuk 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, széthúzogadjuk.
- A lábujjainkkal 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**.