Нимә ул яҫы табанлылыҡ?

Яҫы табанлылыҡ тыумыштан, шулай уҡ йәшәү мәлендә килеп сығыуы ихтимал. Табиптар әйтеүенсә аяҡ өҫтө баҫып тороп, йәки күп тороп эшләгән кешеләрҙә осрарға мөмкин. Балаларҙа йоғошло ауырыуҙар үткәргәндән һуң, насар туҡланғанда, физик үҫеш тотҡарланғанда, диатез, һимереү күҙәтелгәндә хасил була. Дөрөҫ аяҡ кейеме һайламағандала яҫы табанлылыҡ булыуы ихтимал.Медицина фәндәре докторы , балалар хирургы М.Юлдашев әйтеүенсә, яҫы табанлылыҡ етди ауырыу. Аяҡ һөйәктәре бик күп һәм улар бер – береһе менән бәйләүестәр, быуындар ярҙамында тоташҡандар.Шул бәйләүестәрҙең насарыуы арҡаһында, яҫы табанлылыҡ тигән күренеш барлыҡҡа килә. Кеше өсөн табан аммортизатор кеүек, берәүҙә аяҡ һөйәктәренең бер – береһенә һуғылып, сығырға торғанын һиҙмәй.Яҫы табанлылыҡ булғанда ошо һөйәктәрҙең бер – береһенә быуын менән тоташҡан урындарында бәйләүеселәре һәлһеҙләнеп, насарайып китә. Дауалау өсөн диагноз ҡуйыла, аяҡ табандарын төрлө проекцияла төшөрөлә һәм шунан һуң ғына дауалау ысулдары билдәләнә. Балаларҙы балалар ортопеды ҡарай, насарланып киткәндәрен инде ортопедтар операция ярҙамында төҙәтеүе ихтимал. Балалар табибы Л.Насырова әйтеүенсә, ярҙамға мохтаждарға ортопедия үҙәге балалар өсөн шәхси аяҡ кейемдәре лә әҙерләй. Ата – әсәләргә шуны онотмаҫҡа кәрәк был диагнозды өйҙә лә ортопедик күнекмәләр ярҙамында дауалап була. Мәҫәлән: бала йоҡонан торғас ялан аяҡ ҡәләмдәр, ваҡ таштарҙан үтергә тейеш. Бына ошо ябай күнекмәләрҙә балалар өсөн бик файҙалы.

Белгес кәңәш итә:

- иң башта аяҡ осонда, аяҡ үксәһендә, табандың эс яғында, тыш яғында йөрөргә кәрәк. Ошо хәрәкәттәр быуындарҙы нығыта.

– ултырғанда ла, тик кенә ултырырға түгел, йомро әйберҙе (шешәне, тупты) тәгәрәтеп ултырырға мөмкин .

Ябай   ғына күнекмәлә табан мускулдарын нығыта һәм һеҙҙең һаулығығыҙҙың бер өлөшө булып тора.