



Lapsen alaraajojen kehitys

www.eksote.fi

Hyvät vanhemmat

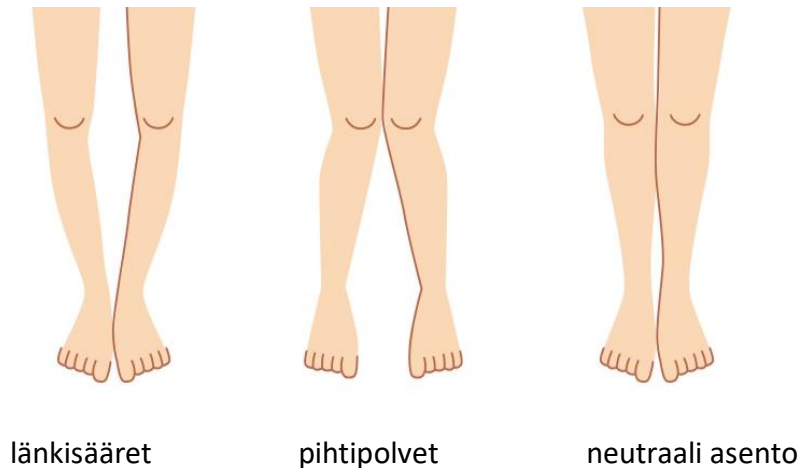
Oppaassa käydään läpi lasten alaraajojen kehitysvaiheita eri ikäkausina, tyypillisiä asentovirheitä sekä alaraajojen kehitystä tukevia vinkkejä.

Lapsen alaraajojen kehitys alkaa jo sikiönä äidin kohdussa. Vastasyntyneenä, vauvana, taaperona, leikki-ikäisenä ja koululaisena lasten alaraajoissa on nähtävissä kussakin ikävaiheessa omia erityispiirteitä. Alaraajojen kehitykseen sisältyy jalkaterien, säärien ja reisien kiertymiä sekä erilaisia asennon vaihteluja. Nämä ominaispiirteet saattavat vaikuttaa vanhemmista poikkeavilta ja aiheuttaa huolta.

Kotiympäristössä jalkavaivojen kehittymistä pystytään ennaltaehkäisemään omahoidon avulla. Terveystieteiden asiantuntijan luona käynti voi tulla tarpeeseen, mikäli vanhemmille tulee huolta esim. lapsen alaraajojen asennosta, kivusta tai liikkumisesta. Lasten alaraajojen ja jalkaterien asentopoikkeamia ja lihasepätasapainoa hoidetaan ensisijaisesti erilaisilla lihas- ja linjausharjoitteilla, jotka sisällytetään osaksi arkea.

Alaraajojen tyypillisiä kehitysvaiheita

Pihtipolvet ja länkisääret

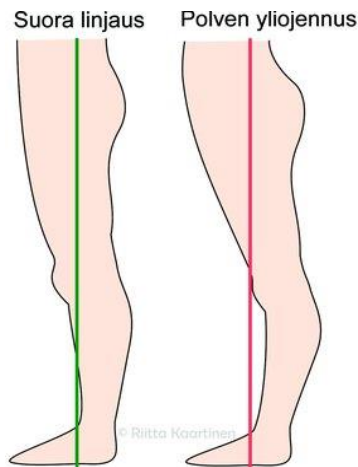


Lapsella on syntyessään *länkisääret*, jossa polvet näyttävät olevan kaukana toisistaan. Polvien kulma voi vaihdella 15:sta jopa 30:een asteeseen ollen täysin normaalia.

Lapsen noustessa pystyasentoon ja alaraajojen kuormituksen lisääntyessä polvet alkavat oikenemaan ja noin 1,5 vuoden ikäisellä lapsella polvien kulma on nolla astetta. Kävelyn myötä, kahteen ikävuoteen mennessä, polvien asento muuttuu vähitellen ja kehittyy *pihtipolvet*.

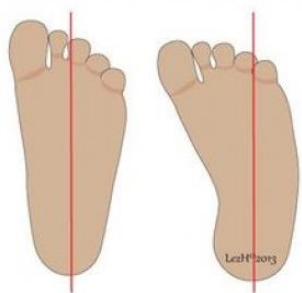
Pihtipolvissa polvikulma muuttuu niin, että polvet ovat lähempänä toisiaan. Pihtipolvisuus on suurimmillaan 3-4-vuotiaana ja kouluikään mennessä lievenee saavuttaen saman asennon kuin aikuisella. Pihtipolvisuus korostuu usein nopean kasvun vaiheissa ennen kouluikää ja murrosiän kynnyksellä.

Polvien yliojennus



Polvien yliojennus kuuluu normaaliin kehitykseen polvea ympäröivien lihasten ja nivelsiteiden kehityksen ollessa vielä kesken, liittyen yleensä leikki-ikään. Iän myötä polvea ympäröivät rakenteet vahvistuvat ja 5-6-vuotiaana yliojennus pienenee tai poistuu. Myöhemmällä iällä polvien yliojennus saattaa johtua esim. synnyttäisestä nivelten yliliikkuvuudesta tai virheellisestä seisomisen tapamallista.

Kävely jalkaterät sisäänpäin



Lapsen alaraajojen kehitykseen voi kuulua kävely jalkaterät sisään- tai ulospäin. Alle 2-vuotiaalla yleisimmin jalkaterän etuosa on kääntynyt jalkapöydänluista sisäänpäin, mutta kantaluu on suorassa.

Jalkaterän etuosan asento korjaantuu yleensä ensimmäisen ikävuoden aikana.

2-3 –vuotiailla jalkaterien sisäänpäin kääntymisessä on kyse todennäköisesti sääriluun liiallisesta sisäänpäin kiertymisestä.

9/10 tapauksessa sääriluun kiertyminen vähenee kahdeksaan ikävuoteen mennessä.

3-4 – vuotiailla syynä on todennäköisesti reisiluunkaulan korostunut kiertyminen eteenpäin. Asento on suurimmillaan 4-6-vuotiaana ja korjaantuu suurimmalla osalla lapsista kahdeksaan ikävuoteen mennessä.

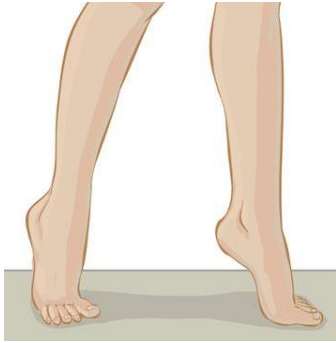


Kävely jalkaterät ulospäin on harvinaisempaan ja syyt ovat päinvastaiset, kuten sääriluun ulkokierto tai korostunut reisiluun kaulan kiertyminen ulospäin.

Jos jalkaterät sisäänpäin kävely – vaihe pitkittyy voi syynä olla polvien välissä istuminen, ns. w-asennossa istuminen. Mikäli w-asennossa istumisesta tulee tapa, voi tämä vaikuttaa alaraajojen lihastasapainoon ja näkyä myöhemmin lonkkien asennossa sekä kävelyn mallissa.



Varpailla kävely



Varpailla kävely katsotaan kuuluvan lapsen kävelyn kehitysvaiheisiin. Tämän tulisi kuitenkin väistyä 3-6kk sisällä ensimmäisistä askelista. Pitkittyessään varpailla kävelyn syy on tutkittava, jos se ei liity leikkitilanteisiin tai kurkotteluihin.

Kuinka tukea alaraajojen kehitystä arjessa?

Alaraajojen kehitystä voi tukea arjessa huomioimalla ja ohjaamalla lapsen toimintaa.

- **Monipuolinen liikkuminen, terveelliset elämäntavat ja painonhallinta.** Lapsen ylipaino voi esim. lisätä riskiä pihtipolvien kehittymiseen lisäten nivelten epäsuotuisaa kuormittumista.
- **Kiinnitä huomiota lapsen leikkiasentoihin.** Yksipuoliset leikkiasennot; kuten molempien jalkojen päällä istuminen, toisen jalan päällä istuminen nilkka ojennuksessa tai jalkojen välissä istuminen ("w-asento") voivat pidempään jatkuessa vaikuttaa mm. alaraajojen rakenteisiin tai lapsen liikkumiseen.



- **Aktivoivia leikkiasentoja** arkeen ovat esim. sivuistunta molemmin puolin, risti-istunta, täysistunta, istuminen jalkapohjat vastakkain (salmiakki) tai syväkyökky.



w-asento



sivuistunta

Lattajalat

Lattajalassa jalkaterän pitkittäinen holvikaari on madaltunut ja kantaluu kääntynyt sisäänpäin. Pienillä lapsilla on paljon rasvakudosta jalkaterässä suojaamassa rustojen ja luiden kehittymistä. Alle 3-vuotialla lattajalat katsotaankin kuuluvan normaalin fysiologiseen kehitykseen. Lapsen oppiessa kävelemään jalkaterän rakenteet alkavat kehittymään ja rasvapatjat osittain poistuvat ja ohenevat, jolloin jalkaterä saa luonnollisen mallinsa.

Holvirakenteet katsotaan olevan valmiit n. 5-vuotiaana, muotoutuminen voi jatkua kouluikään asti. Luiden luutumisen kestää jalkaterässä tätäkin pidempään, jopa kahteenkymmeneen ikävuoteen asti.

Lattajalka voi olla toiminnallinen tai rakenteellinen. Toiminnallisessa lattajalassa pitkittäiskaari häviää kuormituksessa ja kuormittamattomana kaarirakennelma tulee esiin. Rakenteellisessa lattajalassa holvikaarta ei tule näkyviin missään asennossa.

Lattajalan muotoutuminen erilaisiksi kaariksi

Matalakaarista jalkaa pidetään usein lattajalkana, mutta tämä on oma kaarimallinsa. Matala holvikaari ei haittaa lapsen liikkumista.



Kuinka tukea jalkaterän kehitystä arjessa?

Erilaisilla kotona tehtävillä harjoitteilla voidaan tukea jalkaterän kehitystä.



Vinkkejä kotiin:

- Tasapainottelut seisten tasapainotyynyllä
- Ulkona metsässä epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiekkalaatikon reunoja tai pihakivetyksiä pitkin kävely
- Tehkää kotona löytyvistä tavaroista kuten tynyistä, vilteistä, matoista, patjoista ja sohvasta tasapainottelurata, jota pitkin voi kulkea
- Kävely eritavoin varpailla, kantapäillä, jalkaterän ulkosyrjillä jne.



Seisoen tasapainotyynyn päällä



Metsässä tasapainottelua

Anna lapsesi kävellä paljain jaloin erilaisissa pehmeissä maastoissa, kuten hiekalla tai nurmikolla, kun se on turvallista ja mahdollista. Tämä kehittää jalkapohjan ihotuntoa, asentotuntoa ja tasapainoa. Paljasjalkakengät ovat hyvä vaihtoehto, kun paljain jaloin liikkuminen ei ole



mahdollista. Paljasjalkakengillä kävely mahdollistaa luonnonmukaisen askelluksen ja aktivoi jalkaterän toimintaa.

Tukipohjalliset ja tukikengät eivät ole tarkoituksenmukainen hoitokeino muuten tyypillisesti kehittyvillä lapsilla, koska ne passivoittavat jalkaterän oman lihasaktiviteetin kehittymistä.



Lähteet

Stolt, M., Saarikoski, R., Väyrynen, P, 2016. Jalkaterveys. Duodecim. Terveysportti.

Opas lasten jalkineiden valintaan.

<https://www.respecta.fi/fi/ratkaisut/apuvalineet/jalkineet/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/>. Luettu 23.4.2020

Lapsen liikkumisen ja aistien kehitys- mitä tulisi huomioida eri ikäkausina. 2014. Eksote. Koulutusmateriaali.

Kuvalähteet

Opas lasten jalkineiden valintaan, jalkaterien malli.

<https://www.respecta.fi/fi/ratkaisut/apuvalineet/jalkineet/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/>.

Stolt, M., Saarikoski, R., Väyrynen, P, 2016. Jalkaterveys. Duodecim. Terveysportti.

<https://www.thepodiatrygroup.com.au/childrens-podiatry/positional-talipes-and-metatarsus-adductus/>

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=946&language=English>

<https://solemotionpodiatry.com/in-out-toeing-normal-kids/>





eksote

Jos haluat varata lapsellesi ajan fysioterapiaan ota yhteyttä:

- Eksoten asiointipalvelu www.eksote.fi
- Eksoten fysioterapian ajanvarausnumero
puh. 05 352 6000, ma – pe klo 7.30 – 16

EKSOTE/ Lasten fysioterapia

Ohjeen tekijät: Lasten fysioterapeutit Senni Kaljunen ja
Tiina Kontio

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta (Eksote)

Kuntoutus, Fysio- ja toimintaterapiapalvelut, poliklinikat

Lasten fysio- ja toimintaterapia

5/2020