



**Opas vanhemmille
LAPSEN TAPAVARVASKÄVELY
HEI! KANTAPÄÄT MAAHAN!**

www.eksote.fi

TIETOA TAPAVARVASKÄVELYSTÄ.....

LAPSEN KÄVELYN KEHITYS

VINKKEJÄ

HARJOITTEET

LÄHTEET.....



TIETOA TAPAVARVASKÄVELYSTÄ

Tämä opas kertoo lapsen tapavarvaskävelystä. Noin 5 % normaalisti kehittyvistä lapsista kävelee varpaillaan. Tarvittaessa lapset ohjataan neuvolan kautta fysioterapeutille. Fysioterapeutti tutkii lapsen ja antaa kotiharjoitteluohjeita, kenkäohjeistusta sekä neuvoja vanhemmille.

Jatkuva varvaskävely aiheuttaa lapselle ajan mittaan erilaisia tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja. Siksi on hyvin tärkeää puuttua tapavarvaskävelyyn ajoissa. Vanhemmillä on merkittävä rooli lapsen kuntoutuksessa, jotta saadaan vähennettyä lapsen tapavarvaskävelyä. Yksikään terapeutti ei korvaa vanhempien osuutta kuntoutuksessa.

Lapsi saattaa kävellä varpaillaan, kun hän opettelee kävelemään. Jos lapsi kuitenkin jatkuvasti kävelee varpaillaan yli 3 kuukauden ajan, tulisi siihen puuttua, ettei siitä tule lapselle tapa kävellä.

Varvaskävelyssä kantapää on ilmassa ja päkiä alustalla. Tämä aiheuttaa muutoksia jalkaterässä ja kantapäässä. Jalkaterät muuttuvat leveämmäksi ja kantapää jäävät suipoiksi ja pehmeiksi niiden ollessa suurimman osan ajasta ilmassa ja ilman kävelyn aiheuttamaa kuormitusta. Tämän takia sopivien kenkien löytäminen voi olla haastavaa.



Varvaskävely kuormittaa epäedullisesti luita ja nivelsiteitä. Lapselle voi tästä johtuen kehittyä muita alaraajaongelmia kuten pihtipolvisuutta, polvien yliojentuneisuutta ja sääriluun ulospäin kiertyneisyyttä.

Varvaskävely aiheuttaa ajan mittaan myös lihasepätasapainoa. varvaskävely voi aiheuttaa lapselle lisäksi kipua, ontumista ja jalkojen väsymistä, joka voi aiheuttaa kompastelua ja tasapaino ongelmia.

Varvaskävelyssä nilkan liikkuvuus rajoittuu. Kävelemiseen tarvitaan nilkalta riittävästi liikkuvuutta. Jos nilkassa ei ole tarpeeksi liikkuvuutta, liike korvataan muilla kehonliikkeillä. Näin lapselle voi kehittyä vääriä liikemalleja kävelyn aikana.

HUOM! Hyppykiikkua tai kävelytelinettä ei suositella lapselle missään iässä, koska ne lisäävät/edesauttavat varvastamista.



**Tapavarvaskävelyssä neurologiset
syyt ja muut vammat ovat
poissuljettuja.**

Jos lapsesi varvaskävely
on kestänyt pitkään, on
hyvä ottaa käyttöön
nilkkapituiset kengät,
joissa on tukeva
kantakuppi. Tukeva
kenkä ohjaa
oikeaoppiseen
kantaiskuun kävelyssä.

Nilkkapituinen sandaali
on hyvä sisäkenkä.



LAPSEN KÄVELYN KEHITYS

Lapset oppivat kävelemään itsenäisesti keskimäärin 12-15 kk iässä. Kun lapsi oppii kävelemään, hän kävelee leveäraiteisesti ja hoiperrellen. Kävelymatkat ovat aluksi lyhyitä ja lapsi kävelee polvet ja lonkat hieman koukussa. Hän voi myös kävellä päkiävoittoisesti, sillä lihakset eivät ole kehittyneet riittävästi. Yleensä lapselle kehittyy normaali kantaisku 2-3 vuoden ikäisenä. Kuitenkin 3 vuotiaalle lapselle ajoittainen varvastaminen on leikkiessä täysin normaalia, kuten silloin kun lapsi leikkii balleriinaa, keijukaista tai kirahvia. Keskimäärin 6-7- vuotiaan kävely muistuttaa jo aikuisen kävelyä.



Normaalisti kävelyssä kantapää osuu ensimmäisenä maahan. Jotta kantapää osuu ensimmäisenä maahan, vaaditaan nilkalta riittävää liikkuvuutta. Nilkan liikkeeseen vaikuttaa pohkeiden ja akillesjänteen kireys, nilkanivelen liike ja säären etuosan voima.



Varvaskävelijältä puuttuu kävelystä kantaisku. Kantaiskun sijaan varpaat koskettavat ensimmäisenä alustaa. Varvaskävelijän kävely on keinuvaa ylös-alas suunnassa ja alaraajat ovat normaalia enemmän ulkokierrossa. Pohkeet ovat myös jatkuvasti jännittyneessä tilassa.



Lapsi oppii asioita leikin kautta ja liikkumalla. Tukeaksesi lapsesi motorista kehitystä, anna hänen liikkua ja touhuta mahdollisimman paljon 😊

Anna lapsesi kävellä ulkona kesäisin mahdollisimman paljon paljasjaloin, koska se vahvistaa jalkapohjan pieniä lihaksia ja kehittää jalkapohjan tuntoaistia.

Tehdessäsi harjoitteita lapsesi kanssa, voitte yhdessä laskea venytyksen pituuden.

Esim. ”Lasketaan yhdessä 30”

HARJOITTEET

Varvaskävelijälle varpaillaan kävely on luonnollista. Huomioi, että oikeanlaisen kävelymallin oppiminen vaatii paljon toistoja ja muistuttamista. Uuden kävelymallin oppiminen vaatii myös vanhemmilta kärsivällisyyttä ja aktiivisuutta.

Muista! Harjoitteissa laatu on tärkeämpää kuin määrä!

Alla on kuvattu erilaisia harjoitteita / leikkejä, jotka auttavat tapavarvaskävelyn hoidossa.

1. Tee harjoitteita päivittäin
2. Tee harjoitteita lapsen kanssa yhdessä. Lapsi tarvitsee vanhemman avustusta ja toistoja oppiakseen tekemään liikkeet oikein.
3. Kaikki harjoitteet tehdään paljasjaloin. Tämä on kuitenkin lapsikohtaista. Jos lapsesi on hyvin aistiyliherkkä, eikä siedä kantapäillä kävelyä paljasjaloin, on parempi tehdä harjoitukset sukat jalassa.
4. Hiero lapsen pohjelihaksia säännöllisesti harjoitteiden lisäksi. Hieronta vilkastuttaa lihasten aineenvaihduntaa ja rentouttaa lihaksia. Myös polvisukat lämmittävät ja rentouttavat lihaksia.
5. Hiero lapsen kantapäitä erilaisilla materiaaleilla, kuten froteepyyhkeellä ja pallolla. Lapsi saa niistä erilaisia tuntoaistimuksia kantapäihin. Älä koske päkiän alueeseen.
6. Noudata aina lapsen oman fysioterapeutin antamia yksilöllisiä ohjeita. **Tämä opas on yleisohje kaikille tapavarvaskävelijöille.**
7. Kun lapsi kävele varpaillaan, muistuta häntä kantauskusta esimerkiksi ”kantapäät maahan”



HUOMIOI!

Lasta ei saa pakottaa tekemään harjoitteita.

Pakottamisen sijaan houkuttele ja yritä motivoida lasta, tai kokeilkaa myöhemmin uudestaan.



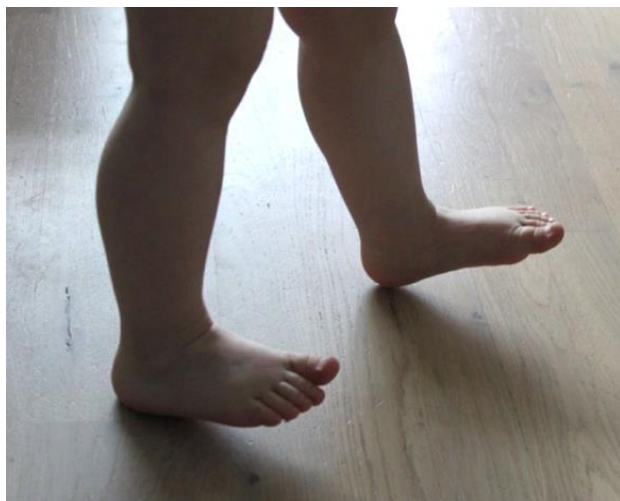
Harjoitteiden tekeminen pitää olla kivaa!



HARJOITTEET LEIKKIEN

Kantapääkävely

Lapsi kävelee kantapäät maassa ja varpaat ilmassa. Harjoite vahvistaa säären alueen lihaksia, jotka ovat usein varvaskävelijöillä heikot. Harjoite vahvistaa myös kantapään tuntoaistimusta.



Tätä harjoitetta voi kutsua pigviinikävelyksi. Lapsen kanssa voi leikkiä pingviinejä ja matkia samalla pingviinin ääntelyä.



Karhukävely

Harjoitteen tarkoitus on, että lapsi yrittää saada kantapäitä maahan ja samalla pitää polvet mahdollisimman suorana. Harjoite venyttää pohje- ja takareidenlihaksia.

Harjoitteen aikana lapset voivat ääntelehtiä ja leikkiä karhua.



Täysistunta

Tähän harjoitteeseen lapsi tarvitsee kaverin tai aikuisen. Jalkapohjat laitetaan vastakkain ja otetaan kaveria käsistä kiinni. Samalla voidaan tehdä edestakaisia soutu liikkeitä.

Harjoite venyttää alaselän,- pohkeiden,- ja takareisien lihaksia.

Saman harjoitteen voi myös tehdä seinää vasten. Etenkin vanhemman lapsen kanssa tämä harjoite on hyvä. Vanhempi voi lapsen kanssa omalla kropallaan hieman työntää lasta alaselästä, niin että lapsen selkä olisi mahdollisimman suora.





Kyykyssä leikkiminen

Lapsen kanssa voi leikkiä tai lukea kirjaa kyykkyasennossa. Voitte myös kisailla kumpi pysyy kauemmin kyykkyasennossa, vanhempi vai lapsi.

Lapsi voi ottaa esim. matosta kiinni tai laittaa jalkoja leveämmälle, jos kyykyssä istuminen ei onnistu.

Harjoite venyttää monipuolisesti alaraajojen lihaksia ja selkää. Harjoite vahvistaa myös säären etuosan lihaksia.

Voitte tehdä harjoitteita lapsesi kanssa esimerkiksi aina ennen nukkumaan menoa.

Harjoitteet ovat kiva yhteinen iltarutiini.



VENYTYSHARJOITTEET

Ennen venytysharjoituksia lämmitelkää lapsen alaraajojen lihakset. Lämmittelyksi sopii esimerkiksi edellisillä sivuilla olevat harjoitteet.

Yhtä venytysharjoitusta tulee tehdä kerrallaan 30 s – 60 s. Jos lapsen kanssa ei ole ennen tehty venyttelyitä, voitte aluksi tehdä venyttelyliikettä myös lyhyemmän ajan. Venytys tulee tehdä molemmille alaraajoille.

Venytykset eivät saa tuottaa lapselle kipua, mutta saavat kuitenkin tuntua.



Harjoitteiden lisäksi kannattaa suosia eri liikkumismuotoja kuten ylämäkikävelyä, rappusten kävelyä ja pehmeällä alustalla kävelyä. Kiinnitä huomiota, että lapsen kantapää osuu liikkuessaan alustaan.



Passiiviset venytykset pohkeille polvi koukussa

Polven tulee olla koko ajan koukussa. Vanhempi työntää lapsen nilkkaa koukkuun niin pitkälle kuin mahdollista. Voit tehdä harjoitteen lapsi sylissäsi tai edessäsi.

Tämä harjoite venyttää pohjelihasta.



Pidä toisella kädellä kiinni lapsen kantapäätä ja toisella kädellä lapsen päkiästä. Taivuta jalkaterää säärtä kohti.

Passiiviset venytykset pohkeille alaraaja suorana

Lapsen alaraaja pidetään koko ajan suorana. Aikuinen koukistaa lapsen nilkkaa, lapsen alaraajan pitäisi olla rentona. Pienempi lapsi voi istua vanhemman sylissä, jolloin lapsi pysyy helpommin paikallaan. Harjoite venyttää pohjetta ja akillesjännettä. Huom! Lapsen polvi ei saa yliojentua. Polvi voi olla hieman koukussa.



Takareiden venytys

Lapsen alaraaja on harjoitteen ajan suorana ja vanhempi venyttää alaraajaa suorana lapsen päätä kohti. Samalla nilkkaa voi koukistaa, jolloin venytystä saadaan myös pohkeille.

Huom! Polvi ei saa yliojentua.

LÄHTEET

Adolph, K. & Frankchak, J. 2017. The Development of motor behavior. WIREs Cognitive Science. 8:1-2

Campbell, S., Vander Linden, D. & Palisano, P. 2006. Physical Therapy for Children. Elsevier: Philadelphia. (167, 202-203)

Casetra, J., Pacey, V., Fahey, M., Gray, K., Engelberth, R. & Williams, C. 2019. Interventions for Idiopathic toe walking. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Engström, P., Van't Hooft, I. & Tedroff, K. 2012. Neuropsychiatric symptoms and problems among children with Idiopathic toe-walking.

Kauranen, K. Fysioterapeutin käsikirja. 2017. Sanoma Pro Oy: Helsinki. (341)

Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi, kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Tammi: Helsinki. (80-81, 87-88).

Shulman, L., Sala, D., Lynn, Y., Chu, Y., McCaul, P. & Sandler, B. 1997. Developmental implications of idiopathic toe walking.





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöpiiri (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi

Kiitos kuvattavina olleille!

Tämän oppaan ovat laatineet LAB-amk:n fysioterapeuttiopiskelijat Amanda Vorho ja Henri Koistinen. Opas on opinnäytetyön tuotos. Opas on tehty yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöpiirin lasten fysioterapeuttien kanssa. Tarkastanut fysioterapeutti Tuula Vuorimies.

21.10.2020