

## Tízszer annyi lúdtalpas

Szék – fotel – heverő, busz – lift – autó. Civilizált világunk szemlátomást elsősorban a mozgástól igyekszik „megszabadítani” minket. Ez természetesen következményekkel jár. Izmaink ellustulnak, ami nagyon hamar vezethet lúdtalpjá kialakulásához. Manapság tízszer annyian szenvednek ezektől, mint dédapáink korában. Igaz, a tünetek rendszerint felnőtt korban jelentkeznek, de a probléma gyermekkorban kezdődik.

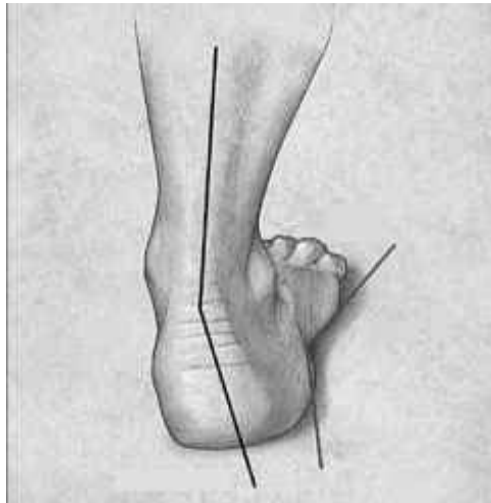
A mi futóművünknek egyáltalán nem tesz jót a sima talaj, az aszfaltozott vagy beton járda, de az sem, hogy legtöbbször valamilyen járművel közlekedünk. Hajdanán, amikor az emberek sokkal többet gyalogoltak, ráadásul göröngyös, hepe-hupás talajon, sokkal kevesebb volt közöttük lúdtalpas. Ma minden tizedik gyermeknél jelentkezik ez a probléma, sőt – főként városokban – tizenöt, sőt helyenként harminc százalék ez az arány. - Hozzájárul ehhez a kedvezőtlen arányhoz a nem megfelelő, pontosabban a rossz cipő is! - figyelmeztet dr. Skaliczki Gábor ortopédus, és megjegyzi: az Ortopédiai Klinikán mindennapos tapasztalatuk, hogy az ilyen - olyan panasszal jelentkező gyerekek bő 30 százaléka lúdtalpas. Sokan viszont el sem jutnak időben szakorvosi rendelésre, csak valamikor felnőtt korukban, de akkor már jóval komolyabb panaszokkal.

### Nem minden telitalp lúdtalp

Az újszülöttek lába még teljesen természetesen „telitalpas”, azaz egy zsírpárnácska miatt lapos a talpuk. Ez körülbelül hároméves korukig így is marad, hiszen az izmok eleinte még nem képesek megtartani a lábfej boltozatát. Az a járás tanulása, gyakorlása során - a kis lábfejizmok aktív munkája eredményeként alakul ki, aztán folyamatosan fejlődik, formálódik 15 - 18 éves korig, amíg a növekedés tart. Ez alatt előfordulhatnak olyan életszakaszok is, amikor a növekedés gyorsabb ütemű, mint amit az izomzat fejlődése követni tud, és ilyenkor újra megjelenhet egy fiziológias „lúdtalp”. Kétségbe esni tehát semmiképp sem kell, azonban hároméves kortól folyamatosan érdemes figyelni a gyerek lábát - mondja a szakorvos.

### Amire figyelni kell

A lúdtalp valójában a lábfej hossz - vagy hársboltozatának süllyedése, ami nem is mindig jár együtt a teletalpassággal. Ami az igazán fontos, hogy a gyerek sarka függőlegesen áll-e, vagy sem - mondja Skaliczki Gábor. - Ha hátulról megnézzük a mezítláb, egyenesen álló gyereket, a sarkának függőlegesnek kell lennie. Ha mégis befelé dől, azt jelenti, hogy azon az oldalon nem jól teljesítenek az izmok. Akkor is érdemes gyanakodni, ha a gyermek a kortársaihoz képest kevésbé bírja a gyaloglást, a futkározást, fáradt, fáradékony, vagy kifejezetten fáj a lába, talpa. Mindezt felismerni nem könnyű, de kollégáimmal a Menta Egészségközpontban már készítettünk egy felhívó jellegű ismertetőt, amely segít a szülőknél eligazodni, hogy mikor tanácsos felkeresni egy szakembert. .



### Megelőzés

A lúdtalp hátterében tehát az igazi problémát a nem megfelelő izomműködés jelenti, emiatt fontos, hogy még gyermekkorban minél jobban megerősítsük azokat az izmokat, melyek alátámasztást adnak a lábfej boltozatoknak. Erősen javasolt, hogy amikor csak lehet, vigyük a gyereket kavicsos, füves, egyenetlen felületre és hagyjuk, hogy kedvükre szaladgáljanak mezítláb! Ez munkára kényszeríti a lábizmokat, és jótékony hatással van a boka stabilitásra is. Lakásban is ki lehet ilyen felületeket alakítani, összegyűrt vastag takaróval, vagy nagy csomós rongyszőnyeggel. Nem szabad megfedkezni a lábbeliről sem, a jó cipő nyitja pedig a zárt sarkot. A sarok feletti pántos kiscipő, szandál még benti cipőnek sem ajánlott, hajlamosít ugyanis a sarok befelé dőlésére - figyelmeztet Skaliczki doktor, és javasolja, hogy mindenképpen zárt sarkú cipőt keressünk, lehetőség szerint még felnőtt korban is, de növésben lévő gyerekeknek, kamaszoknak mindenképp.

### Torna és nem betét

Lúdtalp ellen tehát mindenképpen a lábizmok mozgatása, erősítése a megoldás - hangsúlyozza Skaliczki Gábor. - A lúdtalpbetétet manapság már nem szeretjük, hiszen az csak egy passzív segítség, a használatával még jobban ellustulnak az izmok. Gyerekkorban ezért csak nagyon indokolt esetben, erőteljesen kifejtett „harsogva gágogó” lúdtalpnál használunk betétet, de akkor is rendszeres torna mellett! Az igazi segítség a speciális lábtorna, ami persze kemény dió, mert alap esetben nem túl érdekes és hosszú idő alatt hoz eredményt. A tapasztalat sajnos az, hogy emiatt idő előtt beleunnak, nem csak a gyerekek, hanem a szülők is. Éppen ezért célszerű bevetni trükköket, szórakoztató, játékos formában végezni különböző gyakorlatokat. Például szórjunk ki apró, lábujjal megfogható tárgyakat, papírfecniket, üveggolyókat, építőköveket. Az a győztes, aki a lábujjait használva többet tud összegyűjteni egy dobozba, a nyertes pedig mindenki, hiszen komoly lépéseket tett a lúdtalpasság megelőzése érdekében.

Napocska

## Övd meg még a széltől is

Egyre több szülő véli úgy, hogy a gyerekek dolga kizárólag a tanulás, ezért mind kevesebb az olyan gyerek, akinek állandó feladatot kell vállalnia a házimunkákból is. A szakemberek azonban arra figyelmeztetnek, hogy nem teszünk jót azzal, sőt hosszú távon kifejezetten káros, ha nem osztjuk meg a család körüli feladatokat már a legkisebbekkel is.

Manapság, a mindenáron való önmegvalósítás bűvöletében élve egyre kevésbé tűnik népszerűnek az a szülői felfogás, amely szerint a család minden tagjának, még a legkisebbeknek is ki kell venniük részüket a házimunkákból, de ez nem volt mindig így. Régebbi idők krónikáját olvasva hamar kirajzolódik egy olyan családmódel képe, ahol a gyerekek számára már nagyon korán megadták azt a rendszeres feladatot, melyet képesek voltak ellátni, és ennek végrehajtását következetesen számon is kérték.

A massachusettsi Wellesley College kutatói háromszáz, gyermekneveléssel foglalkozó lap 1920 és 2006 között megjelent cikkei alapján arra következtetésre jutottak, hogy nagyjából az 1970-es évekig többé-kevésbé természetes volt, hogy a gyerekek sem vonhatják ki magukat a házimunka alól. Ráadásul nem apró-cseprő, „alibi” feladatokat kaptak, hanem sok családban az ő felelősségük volt a család ételmezése, a menü összeállításától a hozzávalók beszerzésén át az étel elkészítéséig, vagy egyáltalán nem számított ritkaságnak, hogy az idősebb testvérek feladata volt a kisebbek felügyelete vagy a lecke kikérdezése.

A nyolcvanas években azonban nagyot változott a világ, és azóta egyre több családban vélik úgy, hogy a gyerek egyetlen kötelessége a tanulás, a család körüli összes teendő pedig a szülők felelőssége. A „modern” család „modern” gyerekétől ezért már nem is kéri a szülők, hogy vegye ki a részét a házimunkákból, és legjobb esetben is csak olyan triviális feladatokkal bízzák meg, mint a hőröcsög megetetése vagy a szemét levitele, de sokszor már azzal is örömmel megelégszenek, ha legalább nagyjából rend van a gyerekszobában.

Ennél is nagyobb gond, hogy még a legapróbb megbízatásokra is csak külön jutalmazás (pénz, játék vagy valamilyen extra program) reményében hajlandók a mai gyerekek, és ebben sajnos kiváló partnerekre találunk szüleikben. Ezzel kapcsolatban a kutatást vezető Markella Rutherford szociológus professzor egy közelmúltbeli brit felmérés megdöbbentő adatát idézi, mely szerint a brit szülők évente 700 millió fontot költenek olyan házimunkák pénzbeni díjazására, melyet a gyerekek rendszeres kötelességként, külön kérés és javadalmazás nélkül is el kellene végezniük. Nagyanynak fejében még fel sem merült az ilyenfajta „megvesztegetés” gondolata, hiszen ők még szilárdan meg voltak győződve arról, hogy ilyen esetekben szó sincs arról, hogy rendkívüli „szívességet” kérnének a gyerekektől, hiszen csak javukra válik, ha felelősségteljes, aktív részt kapnak a család körüli teendőkből.

Rutherford professzor arra figyelmeztet, hogy ilyenfajta nevelés mellett a gyerekek nem tanulnak felelősségérzetet, pedig különösen kamaszkorban igen fontos lehet a szinte menetrendszerűen jelentkező érdektelenség és közömbösség ellen, ha - szigorúan életkorához és képességeihez igazodva - minden gyerek számára kijelölünk egy olyan feladatkört, melynek ellátásában viszonylagos autonómiát élvez és azért felelősséggel tartozik - erre pedig kézenfekvő és viszonylag veszélytelen gyakorlóterepnek kínálkozik a házimunka. Kár, hogy mind kevesebb családban élnek ezzel a lehetőséggel...

dr. Simonfalvi Ildikó

(forrás: Gyermekévek Medical Tribune)



## Környezetbarát tisztítószer

Bár egyre több természetes és környezetbarát tisztítószer lehet kapni a boltokban (sajnos még mindig méregdrágán) - ezek többségét valójában házilag is el tudjuk készíteni. Összegyűjtöttünk sok-sok természetes, bio, környezetbarát tisztítószer receptet, ezeket kipróbáltuk, a hatásos keverékeket kategorizáltuk. Nos, íme a kutatói munkánk eredménye, a szokásos tuti tippel.

A természetes tisztítás előnyeiről már írtunk korábban, mielőtt az alábbi tisztítószeret előállítjuk, érdemes a cikket átolvasni. Továbbá a következő tisztítószer készítéséhez természetes alapanyagokra és egyéb kellékekre is szükség lesz - ezeket ajánlatos előre beszerezni.

### Ecetes alaptisztítószer

Az ecetes tisztítószer az egyik leghasznosabb alapkeverék. Íme receptje felhasználási tippel:

- Keverjük el vizet háztartási ecettel 2/3 : 1/3 arányban. Öntsük át egy műanyag spray flakonba - ezzel a keverékkel és egy pamut ronggyal ablakokat, tükröket és egyéb üveg felületeket tudunk fényesre

pucolni. Ha adunk a keverékhez mosósódat, még zsírosabb felületeket (pl csempét) is szép fényesre tudunk pucolni.

- A fürdőszoba és konyha csapok tisztítása után ugyanezzel a keverékkel fújjuk le - majd egy száraz pamut ronggyal töröljük át. Szép fényes lesz.

- Az ecetes keveréket felhasználhatjuk mosáshoz is - eltünteteti a ruhákból az izzadságszagot ha a megfelelő helyen befűjük mosás előtt kb 30 perccel.

### Bútortisztító

- 3 rész olívaolajat elkeverünk 1 rész ecettel - remek bútorok tisztítására, bár antik és keményfa felületeket mindig méhviaszsal vagy lenolajjal polírozzunk!

- Kárpitfoltokat eltüntethetünk ecettel vagy mosósóddal. Áztassunk be egy használt fogkefét ecetbe, és dörzsöljük a textilbe. Ha nem jön ki a folt próbáljuk meg mosósóddal pasztával, de azt előbb próbáljuk ki a kárpit nem látható részén, mert a mosósóda sokszor színt is oldja.

### Foltok tisztítása

- Bor és ételfoltokat eltünteti a Borax és mosósóda keverék

- Fű és tinta foltok eltávolítására legjobb szer a mosósóda paszta

- Curry foltok eltüntetésére alkalmazzunk meleg vízbe kevert citromlevet

- Falon keletkezett foltokat is eltünteti a mosósóda

- Ezüst megtisztul szódabikarbóna és alumínium kémiai reakciójával.

### Padló tisztító

- Egy vödör meleg vízbe áztassunk 2 teáscsokót - ezzel megtisztíthatjuk a fa padlózatot. Kinti fa járólappal mosósóddal vízzel mossuk át.

- Cipőfoltokat eltüntethetünk radírral.

- Linoleumot tisztítsunk tej és terpentin egyenlő arányú keverékével.

- Padlószőnyeget felfrissíthetünk szódabikarbónával - éjszakára szórjuk be a porral, reggel csupán por szívózzuk fel. Még gyorsabb megoldás, ha tealeveleket szórunk rá és konyhasót - félóra múlva porszívhatjuk is.