



NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND
faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi

دع الطفل يمشي من دون حذاء في الفترة الأولى بعد أن يصبح قادراً على الوقوف. هذا يقوي العضلات و الأوتار فتتو بشكل جيد.

يحتاج الأطفال بالدرجة الأولى للأحذية فقط كحماية من الطقس والأجسام الحادة.



يستحسن أن يكون مقاس الأحذية أطول بـ 1 إلى 1,5 سنتيمترا من قياس القدم و عريضة بما فيه الكفاية. إن يكون للحذاء كعب ثابت قد يجعل القدم أكثر ثباتاً.

تختلف الأقدام من طفل الى آخر وكل حذاء يأخذ شكل القدم التي تستعمله بشكل فردي. لهذا السبب يجب ألا تورث الاحذية التي تهترئ بشكل منحرف من طفل الى آخر.

المراجع:

1. Størvold GV, Aarethun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. Early Hum Dev 2013;89:655-9.
2. Mork TE, Amdam TV. Barns motoriske utvikling 1-7 år. I Mork TE, Amdam TV. Barn i Førskolealder. 2. utgave. Otta: Kommuneforlaget 1996.
3. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. Physical Therapy for Children. Tredje utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
4. Gajdosik CG, Gajdosik RL. Musculoskeletal development and adaptation. I Campbell SK. Physical Therapy for Children. 3. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
5. Norsk elektronisk legehåndbok, plattfot. Sist endret september 2014. <http://legehandboka.no/ortopedi/tilstander-og-sykdommer/legg-ankel-og-fot/plattfot-2795.html>.
6. Norsk elektronisk legehåndbok, inntåing og uttåing. Sist endret august 2013. <http://legehandboka.no/pediatri/symptomer-og-tegn/inntaing-og-uttain-2885.html>.

أقدام الأطفال



arabisk versjon, brosjyren er utarbeidet av
fysioterapienheten i Trondheim kommune

تختلف الأعمار التي يبدأ فيها الأطفال بالمشي بمفردهم ومن دون مساعدة من طفل الى آخر. فنصف الأطفال النرويجيين يبدؤون بالمشي بمفردهم عندما يبلغون 13 شهراً من العمر.¹ بينما يخطو بعضهم خطواتهم الأولى بعمر 18 شهراً.²

تتغير طريقة مشي الأطفال شيئاً فشيئاً مع نموهم. وعادة لا يكتمل نمو طريقة مشي الطفل قبل ان يبلغ 7 سنوات من العمر.³



تنمو قدما الطفل بشكل كبير منذ الولادة والى ان يكتمل نموهما. فالهيكل العظمي يكبر و تصبح العضلات أقوى. وتتغير أيضاً زوايا كل من مفاصل الوركين و الركبتين والكاحلين بشكل مطرد مع نمو الطفل.⁴

ويمكن للمرء أن يرى أن معظم الأطفال بين 0-1 سنة هم **مقوسو الساقين**، بينما معظم الأطفال بين 2-4 سنوات يكونوا **مصككي الركبتين**. وكلما يكبر الطفل يصبح صكك الركبتين أقل وضوحاً.⁴

وقبل سن الـ 3 - 4 سنوات يبدو أن معظم الأطفال لديهم أقدام «مفلطحة» بدرجات متفاوتة،⁵ كما أن هذا الأمر ليس غريباً حتى عند الأطفال الأكبر سناً. وبشكل عام يخف تفلطح القدمين مع التقدم بالعمر.



من الطبيعي أن يمشي الأطفال الصغار و كأنهم مصابون بالتواء في أصابع القدم أو ما يسمى طبيياً **بالإبهام الأروح**، أي أن أصابع القدمين تبدو ملتوية وملتفتة للداخل أثناء المشي.



على العموم لا يترافق مع القدم المفلطحة و ميلان أصابع القدمين الى الداخل أي مضايقات أو أوجاع، وعادة لا يستدعي الأمر أي علاج.^{5,6}