

# Rolul kinetoterapiei funcționale și proprioceptive în profilaxia complexului gleznă-picior plat

Zoltán Carol Pásztai<sup>1</sup>, Aurelian Andrei Cristea<sup>2</sup>, Dana Ioana Cristea<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>2</sup>Liceul Teologic Greco-Catolic, Oradea

## Rezumat

*Premize.* Atitudinea corectă a corpului este asigurată de contracția corespunzătoare sinergică și perfect coordonată a grupelor musculare antagoniste. Din studiile de până acum ale piciorului plat la copiii mici (4-7 ani) am constatat o abordare segmentară a problemei și conținând exerciții clasice (mers pe vârfuri, talonete, masaj în talpă, rularea tălpii pe baston etc). Toate aceste exerciții sunt valabile, dar există o nouă teorie - care vizează analizarea problematicii gleznei - piciorului ca un complex, „modulul Bernstein”.

*Obiective.* Ca obiective generale am stabilit: identificarea și detectarea cauzelor ce determină atitudinea disfuncțională a complexului gleznă-picior. Obiectivele kinetoterapeutice constau în formarea modului de așezare corectă a plantelor pe sol în ortostatism și mers, combaterea dezaxării, a tulburărilor de aliniament a strategiilor modulare, realizarea unui echilibru între contracție și relaxare musculară, îmbunătățirea și obținerea unui mers eficient, normal, corect, economic, energetic, îmbunătățirea echilibrului static/dinamic în diverse poziții ale corpului.

*Metode.* Studiul de caz, AC, gen feminin, 6 ani cu platfus incipient și deformări ușoare la nivelul articulației genunchilor, iar la nivelul articulației șoldului produce coxa valga.

*Rezultate.* Analiza rezultatelor obținute în urma desfășurării studiului de caz s-a raportat la testarea inițială și finală a parametrilor observați/măsurați: aliniament corporal, forța musculaturii membrelor inferioare, echilibrul corporal, obținându-se rezultate pozitive la toți parametrii.

*Concluzii.* Una dintre cauzele care au favorizat apariția atitudinii disfuncționale a complexului gleznă - picior a fost de natură genetică. În acest sens putem afirma că programele kinetice apărute în literatura de specialitate, cum ar fi: mersul pe vârfuri, pe nisip, luarea diferitelor obiecte cu degetele piciorului, purtarea talonetelor etc. s-au dovedit a fi mai puțin eficiente (fetița a purtat încălțăminte cu talonete încă din perioada învățării mersului). Programul kinetic propus de către noi s-a dovedit a fi mult mai eficient, fapt dovedit prin rezultatele evaluărilor realizate, confirmând și ipoteza formulată. În urma implementării programului kinetic am observat participarea activă și conștientă a fetei la exercițiile propuse, ceea ce a dus la creșterea eficienței lor.

**Cuvinte cheie:** kinetoterapie, propriocepție, modul Bernstein, complex gleznă-picior plat.