



Kaj je plosko stopalo in kako ga prepoznamo?

Plosko stopalo ("ravno stopalo") pomeni, da je stopalni lok znižan ali popolnoma poravnani s tlemi. Stanje je pri majhnih otrocih običajno **del naravnega razvoja**. Do 3. leta starosti imajo malčki stopala podložena z maščobnimi blazinicami, ki še dodatno okrepijo videz ploskega stopala. Če je stopalni lok viden ob stoji na prstih, je to znak t. i. fleksibilnega ploskega stopala in predstavlja normalno stanje.

Če je otrok **brez bolečin** pri skakanju, teku in daljši hoji, plosko stopalo najverjetneje ni razlog za skrb. Pomembno je tudi vedeti, da se plosko stopalo pogosto pojavlja v družinah. Boleče plosko stopalo se praviloma izrazi šele v adolescenci.

Kako postopamo?

Večina otrok s ploskim stopalom ne potrebuje posebnega zdravljenja. Ključna je **redna telesna aktivnost** in **nošenje udobne, dovolj široke, mehke obutve** s prožnim podplatom; mišice stopala naj bodo ob hoji v obutvi čim bolj aktivne. V toplih mesecih naj bodo otroci čim več bos ob hoji po različnih terenih. Dokler otrok ne hodi, čevljev ne potrebuje.

Posebne vaje za stopala (npr. pobiranje predmetov s prsti, hoja po prstih ali zunanem robu stopala) so lahko koristne, saj okrepijo mišice stopal in gležnjev.

Pripomočki, kot so vložki ali ortopedski čevlji, se priporočajo redko – kadar ima otrok bolečine ali težave pri hoji. V tem primeru jih priporoči oz. predpiše zdravnik.

Zelo redko je potreben kirurški poseg – običajno šele v adolescenci ob prisotnosti bolečin v stopalu.

Kdaj k zdravniku?

- Če otrok toži o bolečinah v stopalih, gležnjih ali kolenih,
- če ima težave pri hoji ali pogosto pade,
- če se lok stopala ne razvije do 8. leta,
- če je stopalo togo, negibljivo ali se ne spremeni, ko otrok stopi na prste,
- če se stopali razlikujeta (eno plosko, drugo ne).

Pregled stopal je del rednih preventivnih sistematičnih pregledov, ki jih otroci opravljajo v predšolskem in šolskem obdobju.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.