



Varus in valgus kolen sta izraza, ki opisujeta položaj nog v kolenskem sklepu.

Kaj je varus kolen in kako ga prepoznamo?

Pri varusu so kolena obrnjena navzven, zato noge dobijo obliko črke »O«. Varus kolen je pri dojenčkih in malčkih (do približno 3. leta starosti) običajen pojav.

Kaj je valgus kolen in kako ga prepoznamo?

Pri valgusu so kolena obrnjena navznoter, gležnji pa narazen, kar daje nogam videz črke »X«. Valgus kolen se običajno razvije med 2. in 5. letom starosti.

Ti dve stanji sta pri otrocih pogosto del normalnega razvoja in v večini primerov ne zahtevata posebnega zdravljenja. Do 8. leta starosti se položaj nog v kolenih običajno spontano popravi. Redno jemanje vitamina D od prvega tedna starosti dalje je pomembno za preprečevanje razvoja valgusa in varusa kolen.

Valgus kolen je pogostejši pri otrocih s povečano telesno težo, izboljša pa se z ukrepi za njeno znižanje – z ustrežno prehrano in telesno aktivnostjo.

Kako postopamo?

Če je odstopanje zelo izrazito, pediater otroka že v predšolskem obdobju napoti na nadaljnje specialistične preiskave in zdravljenje.

Če zmerne odstopanja položaja kolen vztrajajo po 8. letu starosti ali se slabšajo, lahko zdravnik predlaga:

- opazovanje z rednimi kontrolami,
- vaje za krepitev mišic nog,
- kirurško zdravljenje (pri hujših oblikah).

Ortopedski vložki ne vplivajo na potek razvoja osi spodnjih okončin.

Kdaj k zdravniku?

- Če je izražen varus kolen po 3. letu ali valgus kolen po 8. letu starosti,
- če otrok pogosto pade, ga težave ovirajo ob telesni aktivnosti ali se pritožuje nad bolečinami v nogah,
- če položaj nog ni simetričen,
- če imate v družini podedovane bolezni skeleta ali deformacije nog.

Pregled kolen 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.