



Kaj je zaležano stopalo?

Ob rojstvu so stopala novorojenčka lahko videti nekoliko nenavadno oblikovana. To je pogosto posledica lege otroka v maternici v zadnjih tednih nosečnosti in se imenuje položajna deformacija ali pogovorno 'zaležana stopala'. Ta sprememba je mehanska in običajno ne pomeni težave s kostmi ali mišicami. V večini primerov se stanje spontano popravi ali izboljša s preprostimi vajami in nežnim raztezanjem.

Vzrok nastanka

- Omejen prostor v maternici, zlasti pri dvojčkih ali večplodnih nosečnostih.
- Dolgotrajna lega otroka z nogami v določenem položaju.

Verjetnost je večja pri prvorojenih otrocih, saj je takrat maternica bolj mišično napeta kot ob naslednjih nosečnostih.

Kako prepoznamo zaležano stopalo?

- **Stopalo je zavito navznoter ali navzgor.**
- **Stopalo je mehko, gibljivo** in ga je mogoče nežno poravnati z roko.
- Včasih sta prizadeti obe stopali, lahko pa je prizadeto le eno.
- **Otrok nima bolečin**, normalno premika noge in nima drugih težav.

Pomembno je razlikovati med položajno deformacijo, ki je posledica lege v maternici, in strukturnimi prirojenimi deformacijami (npr. *pes equinovarus*), ki zahtevajo ortopedsko obravnavo. Pri položajni obliki gre za začasno spremembo, ki se z rednimi vajami popravi.

Kako postopamo doma?

- Ker so položajne spremembe lahko raznolike, je pomembno, da se vaje po odpustu iz porodnišnice izvajajo po navodilih fizioterapevta oz. neonatologa.
- **Stopalo nežno primemo in počasi poravnamo v naravni položaj**, to ponavljamo večkrat na dan (npr. pri previjanju), nežno, brez bolečine. Vsak gib naj traja nekaj sekund.
- **Spodbujamo naravno gibanje dojenčka**, večkrat na dan ga položimo na trebušček, igramo se z nogicami – nežno žgečkanje in masaža prispevata k večji gibljivosti.

Kdaj k zdravniku?

- Če se oblika stopala ne izboljšuje,
- če je stopalo bolj togo in ga ni mogoče poravnati,
- če se zdi, da ene noge otrok sploh ne uporablja,
- če opazite različno dolgi ali oblikovani nogi.



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.