

Ocena wysklepienia podłużnego stopy u młodych adeptów taekwon-do

Ocena wysklepienia podłużnego stopy u dzieci i młodzieży uprawiających taekwon-do jest ważna ze względu na specyficzne obciążenia dynamiczne i częste skoki oraz lądowania. U młodszych zawodników należy uwzględnić fizjologiczne różnice rozwojowe — elastyczne stopy płaskie są powszechne i często ustępują z wiekiem, jednak u sportowców istotne jest rozpoznanie zaburzeń funkcjonalnych, bólu lub asymetrii wpływających na technikę i ryzyko kontuzji.

Metody oceny

W praktyce fizjoterapeutycznej najczęściej stosuje się proste testy przesiewowe oraz badanie funkcjonalne:

- Inspekcja statyczna i dynamiczna podczas stania oraz chodu i skoku — ocena kształtu łuku, pronacji i symetrii.
- Test spadku łuku (navicular drop test) — mierzy zmianę wysokości guzowatości łódkowatej przy przejściu ze stania neutralnego do stojącego na swobodnie obciążonej stopie.
- Analiza odcisku stopy (podoskopia, test ink-pod/arch index) — pomocna w ocenie typu łuku i rozkładu obciążeń poduszwy.
- Ocena siły i kontroli mięśni stopy — testy mięśni krótkich stopy, test „short foot”, ocena propriocepcji i równowagi.
- Badanie funkcyjne osi kończyny dolnej i stawu kolanowego — celem wykrycia kompensacji wpływających na wysklepienie.

W razie wątpliwości lub podejrzenia zmian strukturalnych można rozważyć badania obrazowe (RTG, USG) po konsultacji z ortopedą; nie są one jednak rutynowe u wszystkich młodych zawodników.

Znaczenie kliniczne i postępowanie

Ocena powinna skupiać się na funkcji i dolegliwościach. U zawodników trenujących taekwon-do warto zwrócić uwagę na:

- ból podczas treningu lub pogorszenie wydolności,
- asymetrię między stopami,

- częste skręcenia stawu skokowego lub niestabilność.

Postępowanie fizjoterapeutyczne obejmuje edukację, dobór obuwia i wkładek w razie potrzeby oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie intrinsiczne stopy, ćwiczenia propriocepcji i kontroli dynamicznej. W przypadku utrzymujących się objawów należy skierować pacjenta do specjalisty w celu dalszej diagnostyki i rozważenia opcji ortopedycznych.