

# Chodzenie na palcach



Czy chodzenie na palcach jest oznaką problemów?  
Czy powinniśmy się martwić?



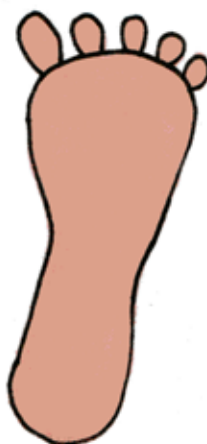
**PAMIĘTAJ!**  
W RAZIE  
JAKICHKOLWIEK  
WĄTPLIWOŚCI  
ZAPYTAJ  
LEKARZA  
PEDIATRĘ



## Możliwe przyczyny:

- faza rozwojowa
- zaburzenia SI
- problem neurologiczny
- zmiany w budowie (stopy, Tydki) z powodu złych nawyków

## Jak pomóc?



- rozciąganie ←
- fizjoterapia ←
- ćwiczenia SI ←
- interwencja ←
- Lekarska

## Na co szczególnie należy zwrócić uwagę?

CHODZENIE NA PALCACH UTRZYMUJE SIĘ POW 2-3 ROKU ŻYCIA DZIECKA.

WIDOCZNE SĄ INNE PROBLEMY W ROZWOJU MOTORYCZNYM I PSYCHOFIZYCZNYM DZIECKA.

WIDOCZNE SĄ INNE ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ.

## Ćwiczenia

1. chodzenie w płetwach
2. maszerowanie z głośnym tupaniem
3. chodzenie/jeżdżenie w butowrotkach (kółka w piętach)
4. chodzenie bosą