

Koostajad: lastekliiniku füsioterapeudid Karmen Viigand ja Ülle Utsal
2012

O- JA X-JALAD

O-JALAD

Genu varum, mida kõnekeeles tuntakse rohkem o-jalgade ja rangjalgade nime all, on sagedaseks füsioterapeudi konsultatsioonile pöördumise põhjuseks. O-jalad esinevad juba vastsündinueas, põhjuseks lapse üsasisene „kokkusurutud“ asend. Kuigi sel perioodil on sääre-reie vaheline nurk vahemikus 10° – 15° ehk jalad kõige „kõveramad“, jääb see enamasti vanemate jaoks märkamatuks. Sageli muutuvad vanemad murelikuks ajal, mil laps hakkab püsti tõusma või kõndima, kuna sel perioodil muutub nähtavamaks ka lapse jalgade asend. O-jalgade puhul on tegemist juhul, kui seistes, pahklud koos, jääb põlvede vahele vahe.



Oluline on eristada füsioloogilist seisundit patoloogilisest. Lihtne viis o-jalguse hindamiseks on põlvedevahelise kauguse mõõtmine, kui laps seisab jalad koos. Muretsemiseks pole põhjust, kui tulemus on võrdne või väiksem kui 5 cm. Abiks on ka iga 6 kuu tagant tehtud fotod, hindamaks jalgade asendi muutusi aja jooksul. Füsioloogiliste o-jalgade puhul pole ravi näidustatud, lapse jalad muutuvad üldjuhul sirgeks 1,5–2. eluaastaks.

Arsti/füsioterapeudi juurde pöörduge juhul, kui:

- seisund püsib pärast 3ndat eluaastat
- seistes pahklud koos, on põlvedevaheline kaugus üle 5 cm
- jalgade asend on asümmeetriline, haaratud on vaid üks jalg
- esineb valu, lonkamine, liigesjäikus, turse
- laps on oma ea kohta ebatavaliselt lühikest kasvu

X-JALAD

Alates 2. eluaastast tekib füsioloogiline x-jalgus ehk *genu valgum*. Selliste jalgade puhul jääb põlved koos seistes pahklude vahele vahe. X-jalgus püsib tavaliselt 4–5. eluaastani ning hakkab seejärel taanduma. Enamikel juhtudel toimub see spontaanselt, ilma mingisuguse ravita ning 7–8. eluaastaks peaksid lapse jalad olema üsna sirged. Minimaalne x-jalgus jääb aga püsima ka täiskasvanueas. Erandiks võivad olla ülekaalulised lapsed, kel x-jalgus püsib tavalisest kauem. X-jalguse mõõtmiseks kasutatakse väga lihtsat meetodit: kui laps seisab põlved koos, mõõdetakse pahklude vaheline kaugus. Kui tulemus on võrdne või väiksem kui 5 cm, on tõenäoliselt tegemist füsioloogilise seisundiga.



Oluline on hinnata x-jalguse esinemist pikema aja vältel. Kui 3-aastaselt lapsel on põlved koos seistes pahklude vahe suurem kui 7,5 cm ja neljandaks eluaastaks on see kasvanud 10 cm-ni, on ilmselt tegemist probleemiga, millele tuleks pöörata suuremat tähelepanu. Abiks on iga 6 kuu tagant tehtud fotod, et hinnata jalgade muutusi dünaamikas.

Arsti/füsioterapeudi juurde pöörduge juhul, kui:

- seisund püsib pärast 8ndat eluaastat
- seistes põlved koos, on pahklude vaheline kaugus rohkem kui 5 cm
- jalgade asend on asümmeetriline, haaratud on vaid üks jalg
- esineb valu, lonkamine, liigesjäikus, turse
- probleem süveneb kiiresti, st 6-kuu jooksul suureneb pahklude kaugus rohkem kui 1,3 cm