



GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 7 / 2026

Drodzy Rodzice,

nadchodzą wakacje – festiwal urlopów i wyjazdów. Wszyscy spragnieni są odpoczynku i czasu spędzonego z rodziną. Wszystkim życzymy cudownych wrażeń i samych słonecznych dni.

Przypominam wszystkim, że w dniach od 3 sierpnia do 14 sierpnia obie nasze placówki mają przerwę wakacyjną i w tym okresie nie świadczymy usługi opieki nad dziećmi. W czasie przerwy wakacyjnej sekretariaty obu oddziałów przyjmuje interesantów w godzinach 8.00 – 14.00.

Serdecznie zapraszam na spotkanie, które odbędzie się on line za pomocą platformy Teams w dniu 1 lipca o godzinie 16.30. Link do zebrania jest dostępny na stronie internetowej w aktualności.

W związku ze zgłaszanymi problemami dotyczącymi funkcjonowania strony internetowej placówki chciałam poinformować, że zmiana strony była konieczna i wynika z przepisów dotyczących dostępności cyfrowej. Aby swobodnie i bez problemów wejść na stronę placówki należy usunąć ciasteczka, wyczyścić historię przeglądania oraz nie szukać strony poprzez wpisanie w wyszukiwarce hasła: Żłobek Miejski w Jaworznie tylko wpisanie adresu strony tj. www.zlobekmiejski.jaworzno.edu.pl

Zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej i pozostawania z nami w stałym kontakcie.

Niech to lato będzie ciepłe i słoneczne dla nas wszystkich.

*Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie*





Chodzenie na palcach, kiedy to norma, a kiedy powinno nas niepokoić?

1. Chodzenie na palcach jako norma rozwojowa.

Chociaż wydaje się to mało naturalne i nieergonomiczne, to fizjologiczne chodzenie na palcach przez małe dzieci jest całkowicie normalne i związane z rozwojem ich układu nerwowo-mięśniowego. Dzieci w wieku od około 9 do 18 miesięcy często chodzą na palcach, ponieważ ich mięśnie i stawy dopiero się rozwijają, a napięcie mięśniowe jest niskie. W takim przypadku chodzenie na palcach może być po prostu wygodniejsze i bardziej naturalne dla dziecka.

Ważne jest, aby zawsze obserwować, jak dziecko chodzi i czy nie ma innych objawów zaburzeń rozwojowych, takich jak opóźnienie w osiągnięciu kolejnych etapów rozwojowych, problemy z równowagą czy koordynacją ruchową.

Jeśli dziecko chodzi na palcach po 3. roku życia, a jednocześnie wykazuje inne objawy nieprawidłowego rozwoju ruchowego, takie jak niestabilność, zanik mięśni, ból lub sztywność stawów, należy skonsultować się z lekarzem pediatrą lub fizjoterapeutą, aby wykluczyć problemy zdrowotne i rozpocząć ewentualną terapię.

2. Chodzenie na palcach – przyczyny.

Przedłużające się chodzenie na palcach może mieć wiele przyczyn, takich jak:

- **Skrócenie ścięgna Achillesa.** Jeśli ścięgno Achillesa jest zbyt krótkie, pięta nie może prawidłowo dotknąć podłoża, co prowadzi do chodzenia na palcach. Problem ten wymaga terapii rozciągającej lub innej interwencji.
- **Zaburzenia neurologiczne.** Chodzenie na palcach może być jednym z objawów chorób takich jak: mózgowie porażenie dziecięce, dystrofie mięśniowe, autyzm (często w połączeniu z innymi trudnościami sensorycznymi). W takich przypadkach konieczna jest dokładna diagnostyka i kompleksowa terapia.
- **Nadwrażliwość sensoryczna.** Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą unikać kontaktu całej stopy z podłożem, co powoduje chodzenie na palcach.
- **Inne przyczyny ortopedyczne.** Zaburzenia w budowie stopy, kolan lub bioder mogą prowadzić do nieprawidłowego chodu.
- **Zaburzenia układu przedsionkowego** mogą wpływać na taki typ chodzenia, dziecko poprzez źle odbierane bodźce może błędnie interpretować swoją pozycję nie odczuwając, iż stoi na palcach.
- **Dysfunkcje napięć mięśniowych.** Zbyt niskie napięcia centralne zostają skompensowane przez zwiększenie napięcia na obwodzie poprzez napięcie mięśni z tyłu nogi. W tym





przypadku poprzez łydki oraz grupę mięśni kulszowo-goleniowych. Poprzez właśnie taki „obwodowy dopalacz” dziecko próbuje osiągnąć swój cel, czyli postawić kolejne kroki. Podobnie dzieje się kiedy chcemy dźwignąć bardzo ciężki przedmiot, mimowolnie wtedy zaciskamy zęby zwiększając napięcie w obwodowych częściach ciała.

3. Idiopatyczny chód na palcach u dzieci.

Idiopatyczny Chód na Palcach (ang. Idiopathic Toe Walking) to określenie stosowane, gdy dziecko powyżej trzeciego roku życia utrzymuje wzorec chodzenia na palcach, bez wykrywalnej przyczyny neurologicznej, ortopedycznej czy rozwojowej. W praktyce oznacza to, że dziecko nie stawia pięty na podłożu podczas chodu przez ponad 50% czasu. ITW jest rozpoznaniem z wykluczenia, a więc wymaga dokładnej diagnostyki różnicowej, aby wykluczyć inne schorzenia, takie jak mózgowo porażenie dziecięce czy dystrofie mięśniowe. Dla specjalistów kluczowe jest przeprowadzenie szczegółowego wywiadu, badania klinicznego oraz – w razie potrzeby – konsultacji neurologicznej.

4. Rola fizjoterapeuty.

Kluczową rolę w ustaleniu przyczyny i sposobu „leczenia” chodzenia na palcach u dzieci, pełni fizjoterapeuta, warto więc się do takiego zgłosić, kiedy chodzenie na palcach się przedłuża, lub towarzyszą mu inne niepokojące zachowania. Fizjoterapeuta oceni, czy mamy do czynienia z fizjologiczną fazą rozwoju, czy może z problemem wymagającym wsparcia terapeutycznego. Na podstawie diagnozy fizjoterapeuta dobiera indywidualny plan działania. Zwykle obejmuje on zestaw ćwiczeń rozciągających mięśnie łydek i wzmacniających mięśnie odpowiedzialne za prawidłowy chód. Rodzice uczą się, jak wykonywać je z dzieckiem w domu, żeby terapia była regularna i skuteczna. Specjalista może też zaproponować ćwiczenia poprawiające czucie głębokie i równowagę, jeśli problem ma podłoże sensoryczne.

Bardzo ważnym elementem jest również edukacja rodziców. Fizjoterapeuta pokazuje, na co zwracać uwagę na co dzień — np. jak dziecko chodzi boso, jak siada, czy unika pewnych powierzchni, czy ma trudności z utrzymaniem równowagi. Dzięki temu opiekunowie mogą szybciej zauważyć postępy lub ewentualne niepokojące sygnały.

Kolejnym ważnym aspektem jest dobór odpowiedniego obuwia. Fizjoterapeuta pomoże dobrać odpowiednie buty, które wspierają prawidłowe ustawienie stopy, stabilizują kostkę i zachęcają do stawiania całej stopy na podłożu. W niektórych przypadkach może zasugerować także wkładki ortopedyczne lub — przy większych trudnościach — współpracę z lekarzem (np. ortopedą lub neurologiem).

Warto podkreślić, że im wcześniej zostanie podjęta odpowiednia interwencja, tym większa szansa na szybkie i skuteczne skorygowanie wzorca chodu. Dlatego nie należy zwlekać z konsultacją, jeśli chodzenie na palcach utrzymuje się przez dłuższy czas lub budzi jakiegokolwiek wątpliwości.





5. Przykłady ćwiczeń pomagających niwelować chodzenie na palcach.

- Pierwszym z ćwiczeń jest rozciąganie mięśni łydek, które jest kluczowe w przypadku chodzenia na palcach. To proste ćwiczenie można wykonywać codziennie i polega na delikatnym przenoszeniu ciężaru ciała na pięty, podtrzymując tę pozycję przez kilka sekund.
- Drugie ćwiczenie skupia się na wzmacnianiu mięśni stóp. Możesz zachęcić swoje dziecko do podnoszenia i opuszczania palców u stóp lub do przenoszenia małych przedmiotów za pomocą palców u stóp. Możesz też zaproponować zabawę z piłką tenisową lub inną małą piłką, gdzie Twoje dziecko będzie chodzić po niej za pomocą palców u stóp.
- Ostatnie ćwiczenie pomaga wzmocnić równowagę i koordynację ruchową. Dziecko może próbować stać na jednej nodze przez kilka sekund lub chodzić po linii prostej. To świetny sposób na rozwijanie mięśni nóg i stóp, co z kolei poprawi równowagę i koordynację ruchową.

6. Dlaczego dziecko nie powinno tak chodzić?

Ten sposób chodu nie jest preferowany u dziecka ze względu na wiele kompensacji które mogą wystąpić. Pierwszą kwestią jest brak ekonomii takiego sposobu przemieszczania. Brak obciążenia pięty w trakcie chodu wpływa negatywnie na cały rozwój dziecka. W wyniku stania na palcach często w miejscu kontaktu z podłożem tworzą się bolesne modzele czy zgrubienia naskórka. Również poprzez ten rodzaj chodu dziecko tworzy duży dysbalans mięśniowy, z nadmiernym pochyleniem miednicy do przodu. Taka postawa może predysponować do wad postawy czy też to deformacji stopy.

Przedłużające się chodzenie na palcach może prowadzić również do:

- Skrócenia ścięgna Achillesa,
- Bólów stawów i mięśni w późniejszym wieku,
- Zaburzeń równowagi i koordynacji,
- Problemów z kręgosłupem wynikających z nieprawidłowej postawy.

Podsumowanie.

Chodzenie na palcach u dzieci może być naturalnym etapem rozwoju, ale w niektórych przypadkach wymaga uwagi specjalisty. Wczesna interwencja pozwala zidentyfikować przyczynę i zapobiegać potencjalnym komplikacjom.

Jeśli Twoje dziecko chodzi na palcach i nie jesteś pewien, czy to normalny etap rozwoju, skonsultuj się z fizjoterapeutą.

