

## BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

# Parmak ucunda yürüyorsam ne olmuş?

**Uzm. Fzt. Kübra Önerge**  
kubra.onerge@gmail.com

**H**iç ayak parmaklarının ucunda yürüyen bir çocuk dikkatini zi çekti mi? Belki sokakta ya da parkta oynayan bir çocuğun ya da kendi çocuğunuzun yürüyüşünde bir farklılık hissetmiş ama anlamlandıramamış olabilirsiniz. Parmak ucu yürümek bazen balerin yürüyüşü olarak da adlandırılır ve yürüme sırasında topukların yere temas etmediği ya da bu temasın azaldığı bir durumdur. İlk bakışta masum bir alışkanlık gibi görünse de bazen ciddi sağlık sorunlarının habercisi olabilir.



- Çocuk yürürken topuklarını yere indirmekte zorlanıyorsa,
- 2 yaşından sonra parmak ucunda yürüme devam ediyorsa,
- Ayak bileklerinde gerginlik, sertlik veya hareket kısıtlılığı varsa,
- Farklı zeminlerde yürümekten kaçınıyor veya aşırı duyarlılık gösteriyorsa,
- Günlük yürüyüşlerinin %50'sinden fazlası parmak ucunda gerçekleşiyorsa.

## Parmak ucunda yürümenin önemi

Parmak ucu yürüyüşü toplumda bazen “çocuğun enerjik olduğu” veya “sporcu yeteneği olduğu” şeklinde yorumlanabilmektedir. Ancak bu tür genellemeler, altta yatan ciddi sorunların göz ardı edilmesine yol açabilir. Bazı durumlarda, ayakkabı giyildiğinde parmak ucunda yürüme azalmış gibi görünebilir ancak bu durum yanıltıcıdır. Çocuk çıplak ayakla yürüdüğünde hala parmak ucunda yürüyorsa, bu davranış yalnızca ayakkabının esnemeyen yapısı tarafından maskelenmiş demektir. Bu nedenle, parmak ucu yürüme davranışını değerlendirmek için çocukların çıplak ayakla yürüyüşlerini gözlemlemek önemlidir.

Parmak ucu yürüme, müdahale edilmediğinde çocuğun fiziksel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Sürekli bu şekilde yürümek, baldır kaslarının kısılmasına, ayak bileği hareketliliğinin azalmasına ve denge sorunlarına yol açabilir. Ayağın yere basışındaki bu problem diz-

tor gelişimi destekleyici uygulamalar tercih edilebilir. Gereklilikte durumlarda kas gevşetici etkisi olan botoks enjeksiyonları da kullanılabilir. Bu yöntemler, çocuğun yürürken topuğunu yere basma alışkanlığını kazanmasını ve ayak bileği hareketliliğinin artmasını sağlar.

Eğer bu tedavilere rağmen sorun devam ediyorsa cerrahi seçenekler gündeme gelebilir. Cerrahlar, aşil tendonu ve baldır kaslarındaki gerginliği azaltarak çocuğun ayak bileği hareketliliğini arttırmayı hedefler. Ameliyat sonrası fizik tedavi ve splint kullanımı ile iyileşme süreci desteklenebilmektedir. Ayrıca, duyuşsal problemlerden kaynaklı durumlarda ergoterapi yardımıyla çocuğun çevresine uyum sağlaması desteklenebilmektedir. Bu tür terapiler, çocuğun hem motor becerilerini geliştirmesine hem de duyuşsal problemlerini aşmasına yardımcı olur.

## Ne yapmalı?

Bu durumu küçümsemeyin. Parmak ucu yürüme, “büyüyünce geçer” ya da “alışkanlıktır” gibi düşüncelerle göz ardı edilmemelidir. Çocuğunuzu sürekli “topuklarına bas” diye uyarmak yerine, sabırlı ve destekleyici olun. 2 yaşını geçmiş bir çocuk hala parmak ucunda yürüyorsa, bir çocuk doktoruna başvurulması gerekir. Doktorunuz, gerekirse sizi bir ortopedi uzmanına, fizyoterapisteye veya nöroloji uzmanına yönlendirecektir. Bu süreç içerisinde çocuğun günlük yaşamında yapabileceğiniz ufak değişiklikler ve oyunlar, adaptasyon sürecini hızlandırabilir. Örneğin farklı hissel özellikteki zeminlerde (kum, çakıl, çimen vb.) yürüyüş deneyimleri (Şekil 2) ve eğlenceli esneme hareketleri (otururken ayak parmak ucuna uzanma gibi) denenebilir. Çocuğunuzun sağlığıyla ilgili hiçbir endişeyi hafife alma-

## Parmak ucunda yürüme nedir?

Parmak ucu yürüme, çocukların yürümeye başladığı dönemde sıkça gözlemlenir. Çoğu çocukta bu davranış, zamanla kendiliğinden kaybolur. Ancak yaş ilerlemesine rağmen devam ediyorsa, bir sağlık sorununa işaret ediyor olabilir. Bazı durumlarda bu davranış “idiyopatik” yani bilinen bir sebebe bağlı olmaksızın görülebilir. Çocuk yürürken uyarıldığında topuklarını yere basabiliyorsa genelde endişe yaratmaz. Ancak bu durum serebral palsi, kas distrofisi, otizm spektrum bozukluğu gibi sorunların belirtisi ya da aşil tendonunun gerginliği gibi ortopedik bir problem olabilir. Bu nedenle, yalnızca bir alışkanlık olarak değerlendirilmemelidir.

## Nedenleri

Parmak ucu yürüme farklı sebeplerden kaynaklanabilir:

- **Fizyolojik nedenler:** Yürümeyi öğrenen bebeklerde sık görülür. 2 yaşından sonra zamanla azalması beklenir.
- **Nörolojik problemler:** Parmak ucunda yürümek, serebral palsi, kas distrofileri veya periferik nöropati gibi nörolojik hastalıkların erken bir belirtisi olabilir.
- **Duyusal problemler:** Otizm spektrum bozukluğu veya duyuşsal işleme sorunları olan çocuklar, zemin karşı hassasiyet nedeniyle parmak ucunda yürümeyi tercih edebilir.
- **Ortopedik problemler:** Baldır kaslarının kısılması veya aşil tendonundaki gerginlik topuk temasını zorlaştırabilir.

## Hangi durumlarda endişelenmeli?

Her parmak ucu yürüyüşü ciddi bir soruna işaret etmese de aşağıdaki durumlarda dikkat edilmelidir:



ler, kalçalar ve gövde seviyesinde kas iskelet sisteminde sorunlara neden olarak koşma, zıplama ve çömelme gibi motor becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Daha da önemlisi, parmak ucu yürüyüşü ciddi nörolojik ya da ortopedik problemlerin erken bir habercisi olabileceğinden, zamanında fark edilmesi kritik öneme sahiptir.

## Tedavi yöntemleri

Tedavi, çocuğun yaşı ve durumuna bağlı olarak değişiklik gösterir. 2-5 yaş arasındaki çocuklarda genellikle fizik tedavi yaklaşımları ön plandadır. Bu süreçte, baldır kaslarını ve aşil tendonunu esnetmeye yönelik egzersizler, splint kullanımı ve seri açılma gibi yöntemler ve mo-

yun; doğru zamanda atılan adımlar, uzun vadede büyük fark yaratabilir.

### Kaynakça:

1. Donne, J. H., et al. (2023). Sensory processing difficulties in idiopathic toe walking: A systematic review. *Acta Paediatrica*, 112(8), 1620-1632. <https://doi.org/10.1111/apa.16821>
2. Bauer, J. P., et al. (2022). Idiopathic Toe Walking: Diagnosis and treatment update. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 30(22), e1419-e1430. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-22-00419>
3. Leyden, J., et al. (2019). Autism and toe-walking: Trends and treatments (2005-2016). *Journal of Children's Orthopaedics*, 13(4), 340. <https://doi.org/10.1302/1863-2548.13.180160>
4. Haynes, K. B., et al. (2018). Toe walking: Neurological perspectives. *Journal of Pediatric Orthopedics*, 38(3), 152-156. <https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000001115>

