

Przykładowe ćwiczenia stóp

Ćwiczenia stóp złagodzą objawy towarzyszące powstawaniu halluksa, zmniejszą nienaturalny kąt palucha koślawego i wzmocnią mięśnie stopy.

Ćwiczenie 1

Położ na podłodze kilka małych i lekkich przedmiotów o różnych kształtach, np. długopis, gumkę. Usiądź na krześle i chwytaj przedmioty palcami u stóp, przytrzymuj przez 2-3 sekundy i odkładaj na podłogę.

Ćwiczenie 2

Usiądź na krześle. Położ stopę na piłeczce np. do masażu, tenisowej i turlaj ją stopą. Piłeczka powinna dotknąć każdą część stopy, także palce.

Ćwiczenie 3

Usiądź i załóż nogę na nogę. Kostka powinna się znaleźć mniej więcej na wysokości kolana. Odciągnij paluch stopy tak, by znalazł się w prawidłowej, wyprostowanej pozycji. Palcami drugiej dłoni podłużnymi ruchami masuj wgłębienie pomiędzy kośćmi pierwszego i drugiego palca stopy.

Ćwiczenie 4

Stań w lekkim rozkroku. Rozsuń palce stóp na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund i rozluźnij palce.

Ćwiczenie 5

Położ się wygodnie na podłodze. Trzymając stopy w górze, podwiń palce, a następnie rozprostuj je, jednocześnie rozciągając na boki.

Ćwiczenie 6

Usiądź na krześle. Staraj się mocno dociskać piętę i palce stopy do podłogi. Wytrzymaj 3-5 sekund i rozluźnij stopy.

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia



Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka chorób stóp



Choroby stóp

- Przewlekłe bóle pięty diagnozuje się u 3,6% - 7% populacji powyżej 65 roku życia.
- Halluksy są częstą wadą stopy, szacuje się, że występują u 4% populacji. Częściej dotyczą kobiet, a częstość występowania rośnie z wiekiem.
- Ostroga piętowa występuje najczęściej między 40 a 60 rokiem życia. W młodszej grupie wiekowej najczęściej dotyczy biegaczy gdzie przyczyną mogą być powtarzające się mikrourazy.

CZY WIESZ

Jaką funkcję pełni stopa

Stopy utrzymują ciężar naszego ciała i dostosowują się do podłoża, obciążenia i naszych ruchów. Do najczęstszych problemów ze stopami zaliczymy m.in. halluksy, ostrogi piętowe.

Halluks, czyli paluch koślawy

Halluks to choroba zwyrodnieniowa, której objawem jest zniekształcenie stopy polegające na patologicznym, przyśrodkowym odchyleniu I kości śródstopia. Zmiana postępuje stopniowo, początkowo nie wywołując żadnych wyraźnych dolegliwości. Z czasem pojawia się charakterystyczne wybrzuszenie u podstawy dużego palca, a pacjent odczuwa nasilający się dyskomfort.



Czynniki ryzyka

Do głównych przyczyn powstawania halluksów zalicza się:

- nieprawidłowości w budowie stopy;
- czynniki genetyczne i środowiskowe;
- nadwagę i otyłość;
- nieodpowiednie obuwie;
- częste przebywanie w pozycji stojącej, brak aktywności fizycznej;
- nadmierne obciążenie stopy (np. poprzez sport lub taniec).

Profilaktyka halluksów

- Zadbaj o prawidłowe obuwie - unikaj wysokich obcasów i wąskich czubów.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała.
- Wykonuj ćwiczenia i masaż stóp.
- W przypadku pojawieniu się objawów warto zastosować kinesiotaping palucha koślawego, który ma za zadanie zmniejszenie dolegliwości bólowych oraz poprawienie krążenia i zniwelowanie obrzęku.
- Z niepokojącą zmianą zgłoś się do ortopedy lub fizjoterapeuty, nie czekaj aż dolegliwości będą narastały, a z nim ból.

Ostroga piętowa

Schorzenie powszechnie określane jako „ostroga piętowa” jest w istocie **zapaleniem powięzi podeszwowej**. Tylko u 50% chorych z objawami schorzenia w części podeszwowej kości piętowej występują wyrosła kostne (osteofity). Dokładny wpływ osteofitów na chorobę nie został dotąd poznany. Zatem leczenie nie powinno zależeć od ich obecności. Typowym objawem jest ból zlokalizowany pod piętą, który najsilniej odczuwany jest podczas pierwszych kroków mogący zmniejszać się po „rozchodzeniu”, jednak zwykle powracający po dłuższym wysiłku.



Czynniki ryzyka

Do głównych przyczyn powstania ostrogi piętowej należy:

- praca stojąca;
- bieganie lub chodzenie po twardym podłożu;
- źle dobrane obuwie;
- koślawość stopy lub płaskostopie;
- wiek powyżej 65 roku życia;
- nadwaga i otyłość;
- nieprawidłowe ruchy w obrębie stawów skokowych i stopy.

Profilaktyka ostrogi piętowej

Początek choroby jest bezobjawowy, pacjent nie wie o jej istnieniu. Z upływem czasu pojawia się m.in. bolesność pięty nie tylko podczas chodzenia, obrzęk i zaczerwienienie pięty.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby m.in.:

- noś obuwie z profilowaną podeszwą;
- unikaj przeciążenia stóp;
- utrzymuj prawidłową masę ciała;
- wykonuj ćwiczenia i masaż stóp.

**Od stopy zaczyna się cała poprawna postawa ciała.
Dlatego konieczne jest odpowiednie zadbanie o ten narząd ruchu.**