

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Z D R O W A S T O P A

„Ludzka stopa jest maszyną o mistrzowskiej konstrukcji oraz dziełem sztuki”

Leonardo da Vinci

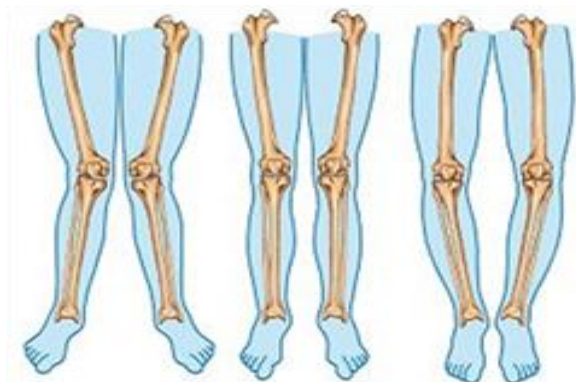
Stopy pełnią istotne funkcje w naszym organizmie. Utrzymują ciężar naszego ciała i dostosowują się do podłoża, obciążenia i naszych ruchów. Od stopy zaczyna się cała poprawna postawa ciała. Konieczne jest odpowiednie zadbanie o ten narząd ruchu, by uniknąć komplikacji w przyszłości.

Wady stóp rozwijają się w wyniku różnych obciążeń, wynikających z braku równowagi między wytrzymałością mięśni a wytrzymałością aparatu więzadłowo-torebkowego. Nadmierne obciążenia stóp wynikają z:

- zmniejszonego napięcia i siły mięśni,
- otyłości i nadwagi,
- nieprawidłowego krążenia krwi w stopie,
- unieruchomienia kończyn dolnych,
- przeciążenia pracy stóp.

Na nasze stopy zły wpływ ma:

- twarde i wąskie w palcach obuwie,
- wąskie i sztywne rajstopy oraz skarpety,
- obuwie na obcasie,
- długie przebywanie w jednej pozycji,
- nadwaga lub dźwigania ciężarów,
- choroba przewlekła sprzyjająca osłabieniu mięśni,
- okres dojrzewania, gdy organizm szybko rośnie.



Wady stóp mają bezpośredni wpływ na wyższe partie narządu ruchu i mogą powodować dolegliwości bólowe w obrębie stawu skokowego, kolanowego, biodrowego, aż wreszcie kręgosłupa. Mogą być nawet przyczyną nawracających bólów głowy oraz migren.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590
pacjent.gov.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Diagnostyką zaburzeń w obrębie stopy i stawu skokowo-goleniowego zajmuje się **podologia**. Prawidłowo przeprowadzone badanie podologiczne może przynieść rozwiązanie długotrwałych dolegliwości bólowych, ogniskujących się w wielu punktach ciała.

Proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie stóp

Chodzenie boso - kontakt stopy z podłożem skutkuje wzmocnieniem i rozciągnięciem jej mięśni. Bose spacerowanie to również forma masażu każdej partii stopy.

Utrzymywanie równowagi stojąc na jednej nodze - w trakcie tego ćwiczenia oprócz rozgrzania mięśni stóp, trenujemy równowagę i stabilną pozycję.

Wspięcia na palce - wykonuje się przede wszystkim ze względu na łydki, ale to ćwiczenie ma też pozytywny wpływ na kondycję stóp.

Rolowanie stopy na piłce - w pozycji stojącej jedną stopę kładziemy na niewielkich rozmiarów piłce i wykonujemy ruchy do przodu i do tyłu, a następnie ruchy okrężne.

Jakie masz stopy?



Nadwaga i otyłość to jedna z przyczyn schorzeń, wad oraz deformacji stóp. Badacze zaobserwowali, że chociaż ponad 80% dzieci rodzi się ze zdrowymi stopami, to tylko 20% dorosłych cieszy się ich zdrowiem.



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590
pacjent.gov.pl