

Zdrowa stopa

Jak mawiał Leonardo da Vinci: „Ludzka stopa jest maszyną o mistrzowskiej konstrukcji oraz dziełem sztuki”. Co jednak zrobić, by ów mechanizm nie szwankował? O tym dziś piszemy w ramach cotygodniowej akcji NFZ „Środa z profilaktyką”.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

ZDROWA STOPA

„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 stóp 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-tętniowego. Nudziennne obciążenia stóp wynikają z:

- zmniejszonego napięcia i siły mięśni,
- otyłości i nadwagi,
- nieproporcjonalnego ładunku kram w stopie,
- umiarnoczenia kończyn dolnych,
- przeciążenia pracy stóp.

Na nasze stopy zły wpływ ma:

- twarde i wąskie w palcach obuwie,
- wycięte i sztywne rajstopy oraz skarpety,
- słabnie na obcasie,
- długie przebywanie w jednej pozycji,
- nadwaga lub dźwiganie ciężarów,
- choroby przewlekłe sprzyjające 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, ad umiarnoczenia kręgosłupa. Mogą być nawet przyczyną nawracających bólów głowy oraz migren.



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

800 190 590
pacjent.gov.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Diagnostykę zaburzeń w obrębie stopy i stawu skokowo-goleniowego zajmuje się **podologia**. Prawidłowo przeprowadzone badanie podologiczne ma na celu przede wszystkim rozpoznanie dolegliwości bólowych, ograniczających się w wielu punktach ciała.

Proste ćwiczenia wzmocniają i rozciągają mięśnie stóp

Chodzenie boso - kontakt stopy z podłożem stymuluje wzmocnienie i rozciąganie jej mięśni. Boso spaceruj również formu niosąc każdą partię stopy.

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

Wspiegła na palce - wykonuj się przede wszystkim ze względu na łytki, ale to ćwiczenie ma też pozytywny wpływ na kładystę stopy.

Relaksacja stopy na piłce - w pozycji stojącej jedną stopę składamy na niewielkich rozmiarów piłce i wykonujemy ruchy do przodu i do tyłu, a następnie ruchy obrotowe.

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 30% dorosłych cieszy się ich zdrowiem.



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

800 190 590
pacjent.gov.pl

Drukuj