

Instrukcja ta jest dostępna za darmo na stronie: <http://gimnastykakorekcyjna.com.pl/>

Copyrights: Lucyna Bugajewska. Zezwalam na:

1. drukowanie w całości lub fragmentach na potrzeby własne,
2. kopiowanie i rozpowszechnianie wyłącznie w całości w niezmienionej formie.

Staralam się przedstawić rzetelne, sprawdzone i prawdziwe informacje.

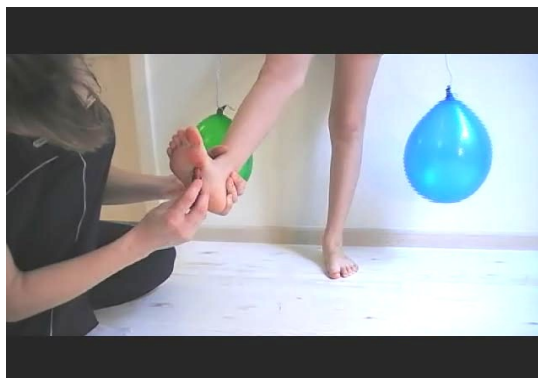
Za ewentualne szkody wynikające z użycia, bądź niemożności użycia tej instrukcji nie odpowiadam.

Instrukcja: jak ocenić stan stóp i skuteczność gimnastyki korekcyjnej.

Potrzebne będą: szminka, 4 wilgotne waciki, oliwka lub mleczko, 2 kartki, linijka, kątomierz i kalkulator.

1. Smarujemy dokładnie spód stopy szminką,

zwłaszcza wewnętrzną krawędź stopy. Osoba badana stoi i opiera się o ścianę lub krzesło w razie potrzeby.



2. Robimy odbitkę.

Osoba badana staje równo na obie stopy i robi odbitkę stopy na kartce.



3. Zmywamy szminkę

Najlepiej zmywa się szminkę wilgotnymi wacikami z odrobiną mleczka lub oliwki.

Podobnie robimy odbitkę drugiej stopy.

Instrukcja ta jest dostępna za darmo na stronie: <http://gimnastykakorekcyjna.com.pl/>

Copyrights: Lucyna Bugajewska. Zezwalam na:

1. drukowanie w całości lub fragmentach na potrzeby własne,
2. kopiowanie i rozpowszechnianie wyłącznie w całości w niezmienionej formie.

Staralam się przedstawić rzetelne, sprawdzone i prawdziwe informacje.

Za ewentualne szkody wynikające z użycia, bądź niemożności użycia tej instrukcji nie odpowiadam.

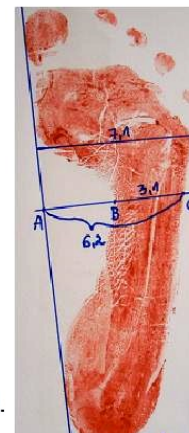
4. Badamy łuk podłużny stopy.

Wykreślamy linię styczną do wewnętrznej krawędzi stopy i prostopadłą przez centrum wysklepienia AC. Mierzymy odcinki BC i AC i dzielimy BC/AC.

Sposób liczenia
wskaźnika K_y
Sztritera-Godunowa:
 $K_y = BC/AC$

szerokość odblaski
stopy w centrum wysklepienia
odległość krawędzi odblaski
od linii stycznej

Na zdjęciu: $K_y = 3,1/6,2 = 0,5$,
zatem stopa jeszcze prawidłowa.



5. Uzyskany wynik sprawdzamy w tabelach.

Wartość wskaźnika prawidłowego
 K_y z uwzględnieniem wieku badanych

Wiek w latach	Norma
8	0,44-0,54
9	0,41-0,53
10	0,40-0,53
11	0,39-0,54

Opracowane na podstawie książki H. Maliny:
„Wady kończyn dolnych”, str. 12.

Klasyfikacja stóp dla osób dorosłych:

Typ stopy:	Wskaźnik K_y :
stopa wydrążona	0,00 – 0,25
stopa normalna	0,26 – 0,45
stopa obniżona	0,46 – 0,75
stopa płaska	0,76 – 1,00

Opracowane na podstawie strony:
www.poradnikmedyczny.pl/mod/archiwum/510_rozpozna%C4%87_wady_swoich.html

6. Badamy koślawość palucha

Wykreślamy dodatkową linię łączącą najszersze miejsce przodostopia z krawędzią palucha.

Ocena kąta koślawości palucha wg Weisfloga.

Mierzymy kąt pomiędzy styczną brzegu stopy, a linią łączącą najszersze miejsce śródstopia i brzeg palucha.

Norma od 1° do 9°
Od 10° paluch koślawy
(hallux valgus).

Na zdjęciu 9° jeszcze norma.

Opracowane na podstawie: H. Malina:
„Wady kończyn dolnych”. Wydawnictwo Kasper,
Kraków 1996, str. 11.



Instrukcja ta jest dostępna za darmo na stronie: <http://gimnastykakorekcyjna.com.pl/>

Copyrights: Lucyna Bugajewska. Zezwalam na:

1. drukowanie w całości lub fragmentach na potrzeby własne,
2. kopiowanie i rozpowszechnianie wyłącznie w całości w niezmienionej formie.

Staralam się przedstawić rzetelne, sprawdzone i prawdziwe informacje.

Za ewentualne szkody wynikające z użycia, bądź niemożności użycia tej instrukcji nie odpowiadam.

7. Ocena koślawości kości piętowych w staniu w małym rozkroku.

Aby dokładnie zmierzyć kąt koślawości trzeba zrobić zdjęcie i narysować linie przez środek łydki i środek pięty i zmierzyć kątomierzem odchylenie pięty.



Odchylenie do 5 stopni uważa się za normalne. Na zdjęciu koślawość obu pięt.

8. Ocena ustawienia kości piętowych we wspięciu na palce.

Szpotaawe ustawienie pięt wskazuje na fakt, że mięśnie są w stanie skorygować koślawość pięt. Jest to dobry znak: koślawość pięt nie jest utrwalona, trzeba wzmacniać mięśnie w pozycjach skorygowanych.



U zdrowych osób pięty kierują się do środka – to norma.

9. Oglądanie stóp, gdy osoba badana siedzi.

Zaznaczone łuki stóp świadczą o dobrze funkcjonującym układzie więzadeł.

Ćwiczenia sprawią, że więzadła będą wspomagane pracą mięśni i pozostaną wydolne.

Im więcej wiemy o zdrowiu swoim i swojej rodziny, tym skuteczniej możemy współdziałać z lekarzem w celu utrzymania zdrowia. Stopy muszą nas dźwigać przez całe życie, dbajmy o nie najlepiej jak możemy.



Po sprawdzone i skuteczne ćwiczenia na płaskostopie i inne wady postawy zapraszam na moją stronę:

<http://gimnastykakorekcyjna.com.pl/>

Życzę zapału i uśmiechu przy ćwiczeniach.

Lucyna Bugajewska