

ZDROWE STOPY

Od płaskostopia po neuralgię

dr Joanna Małecka



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski

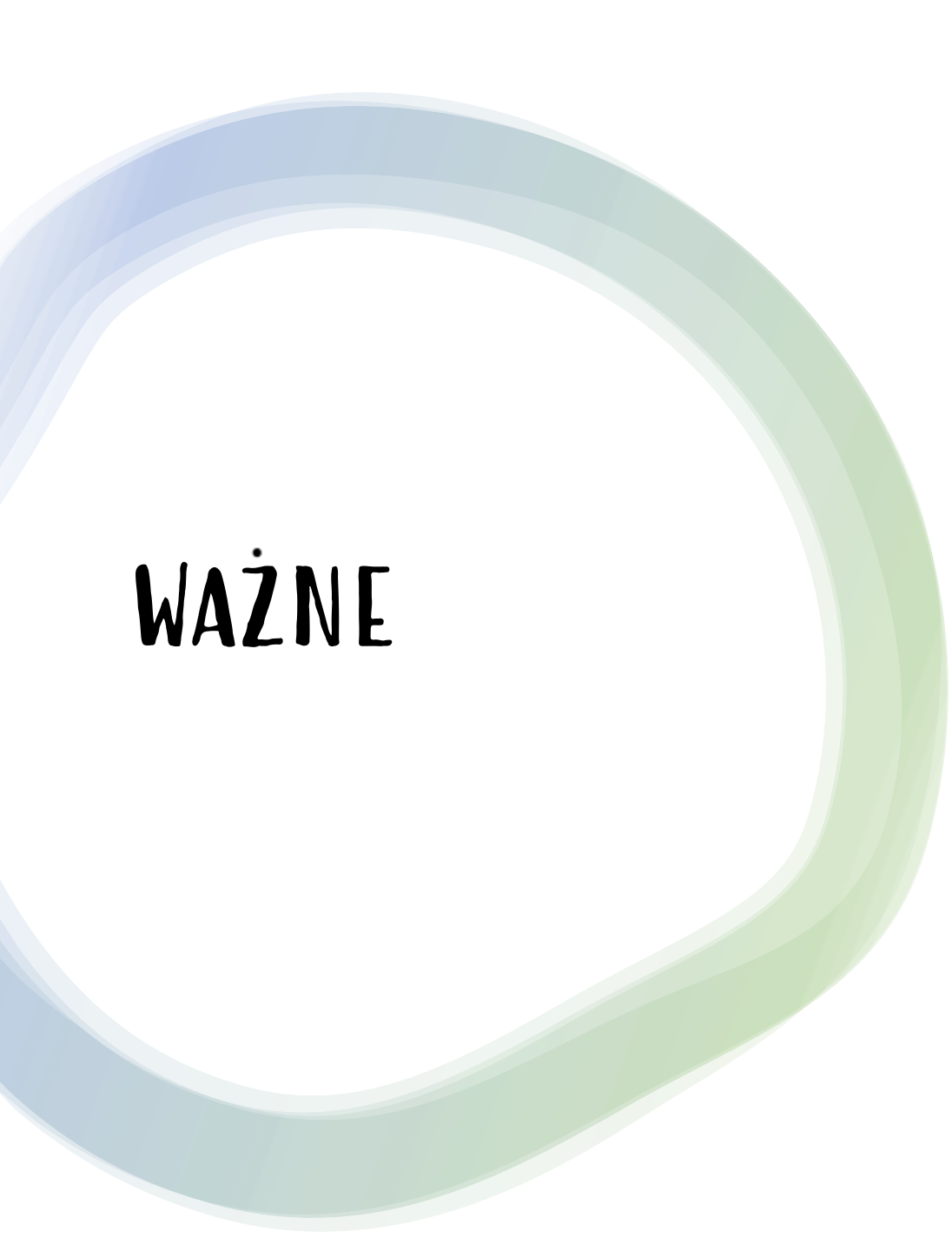


Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



WAŻNE

Prezentacja ma charakter wyłącznie edukacyjny
i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą.
W celu dokładnej oceny stanu zdrowia należy
skontaktować się z fizjoterapeutą lub lekarzem.



CEL PREZENTACJI

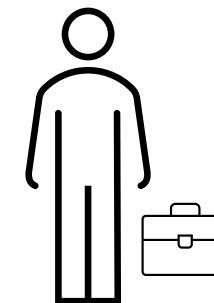
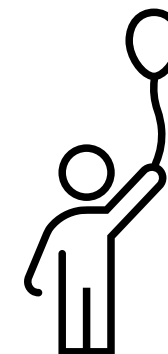
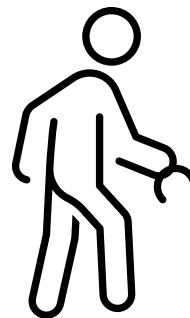
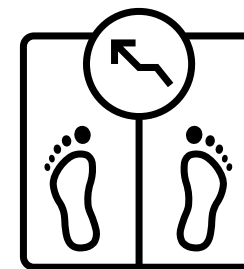
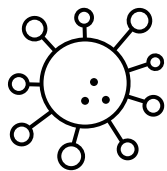
ZROZUMIENIE ROLI STOPY W ZDROWIU
CZŁOWIEKA,
JEJ WYBRANYCH DYSFUNKCJI
I MOŻLIWOŚCI OCHRONY.

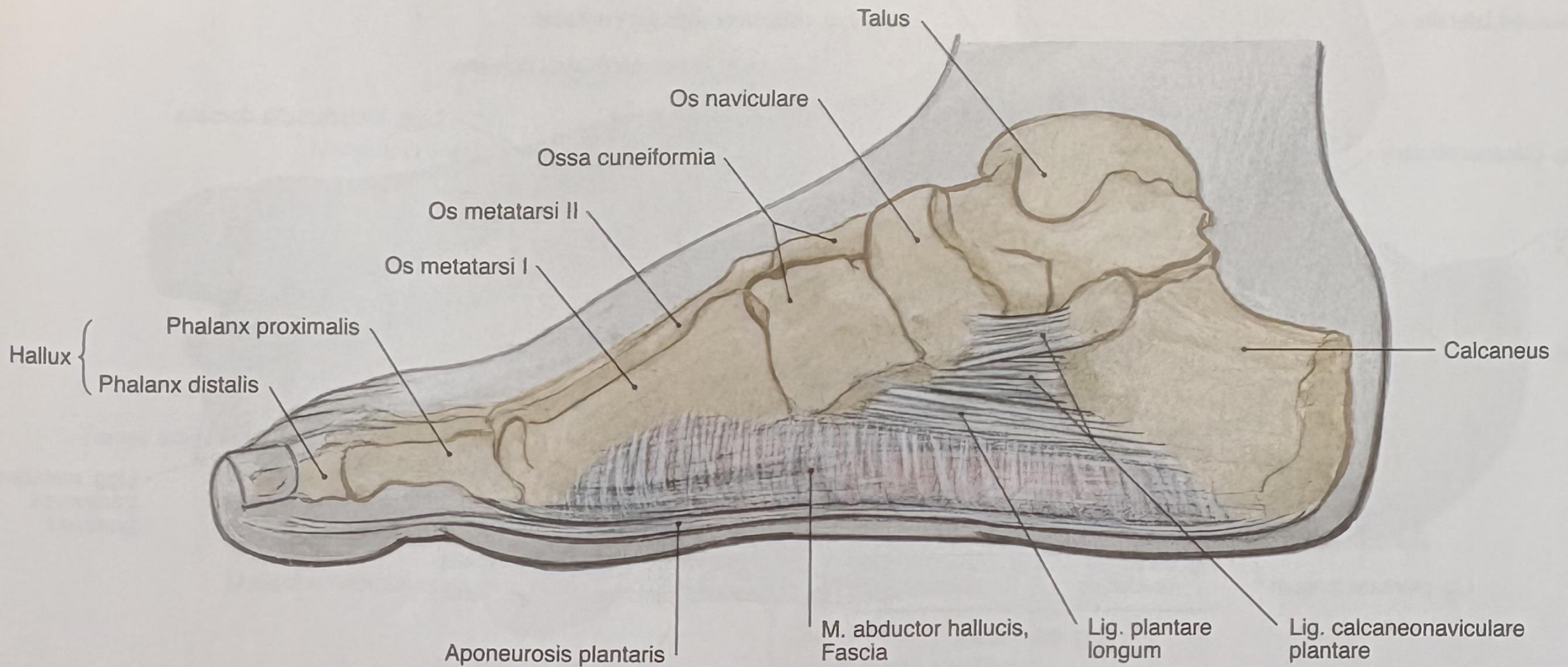
WPROWADZENIE

A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet while running on a track. The runner is wearing dark-colored sneakers with a prominent, light-colored, grid-like sole. The background is heavily blurred with horizontal streaks of light and color, suggesting high speed and motion. The lighting is bright, with a warm, golden glow emanating from the upper left, possibly from the sun.

Dlaczego stopy są tak ważne dla
zdrowia naszego organizmu?

GRUPY RYZYKA





Obraz: Sobotta, Atlas Anatomii

PRAWIDŁOWA BUDOWA STOPY

**WYBRANE
ZABURZENIA
STÓP**



PŁASKOSTOPIE



PODŁUŻNE



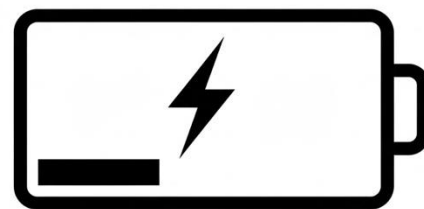
POPRZECZNE



MIESZANE



ODWRÓCONE



PŁASKOSTOPIE



OBJAW

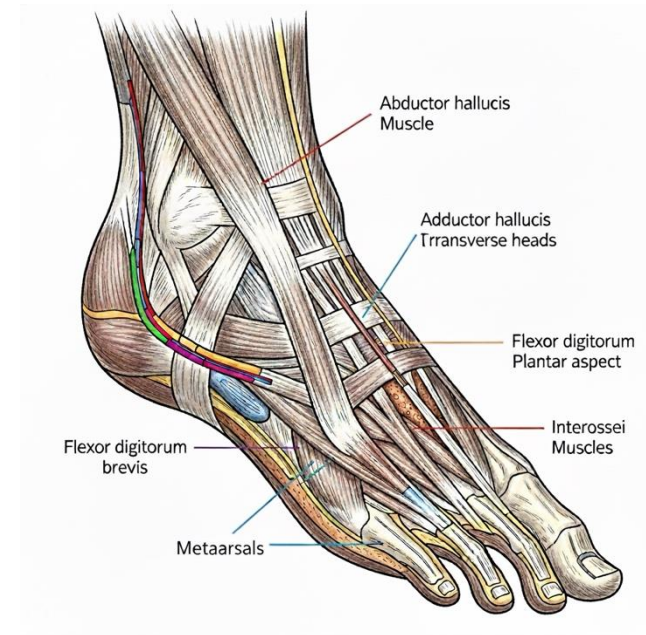
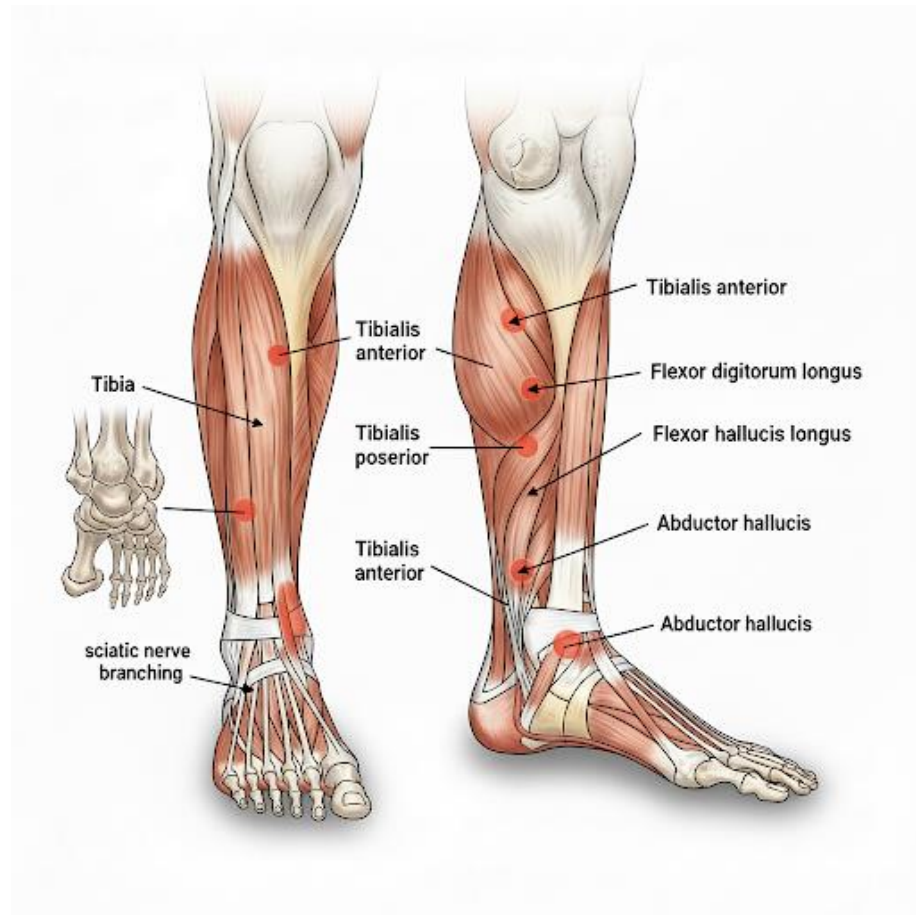


PROCES



SKUTEK

MIĘŚNIE OSŁABIONE W PŁASKOSTOPIU



QUIZ 1



METATARSALGIA

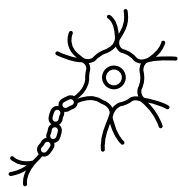


QUIZ 2



NEURALGIA MORTONA – NERWIAK MORTONA

Najczęstszy rodzaj neuralgii
występujący w stopie



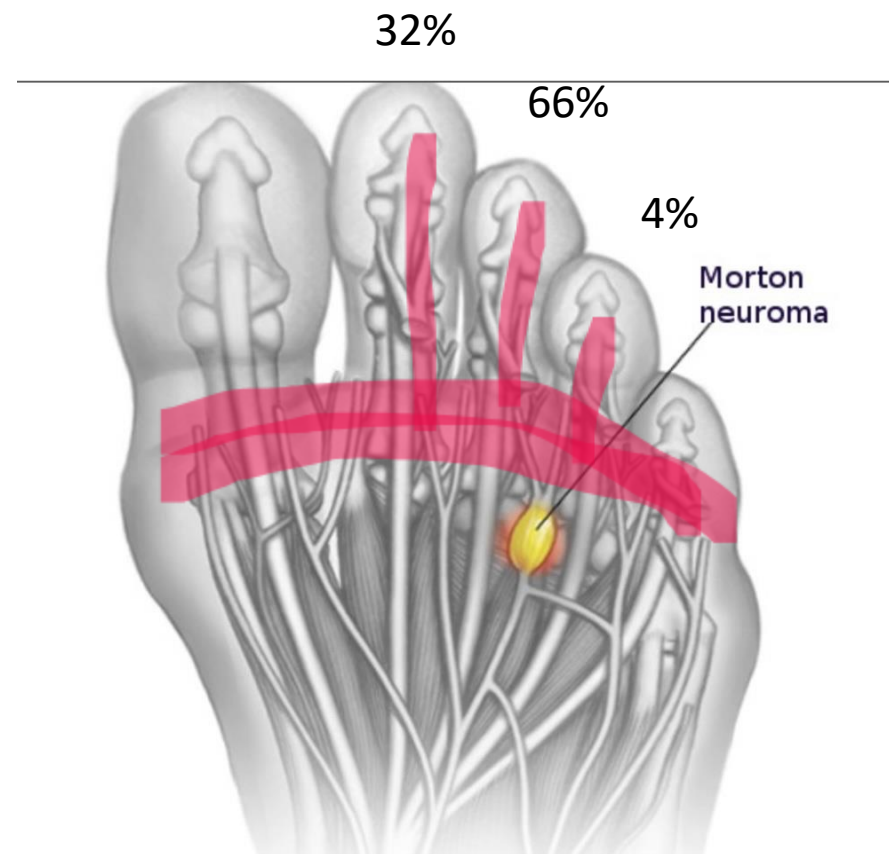
L/M n.t



21%

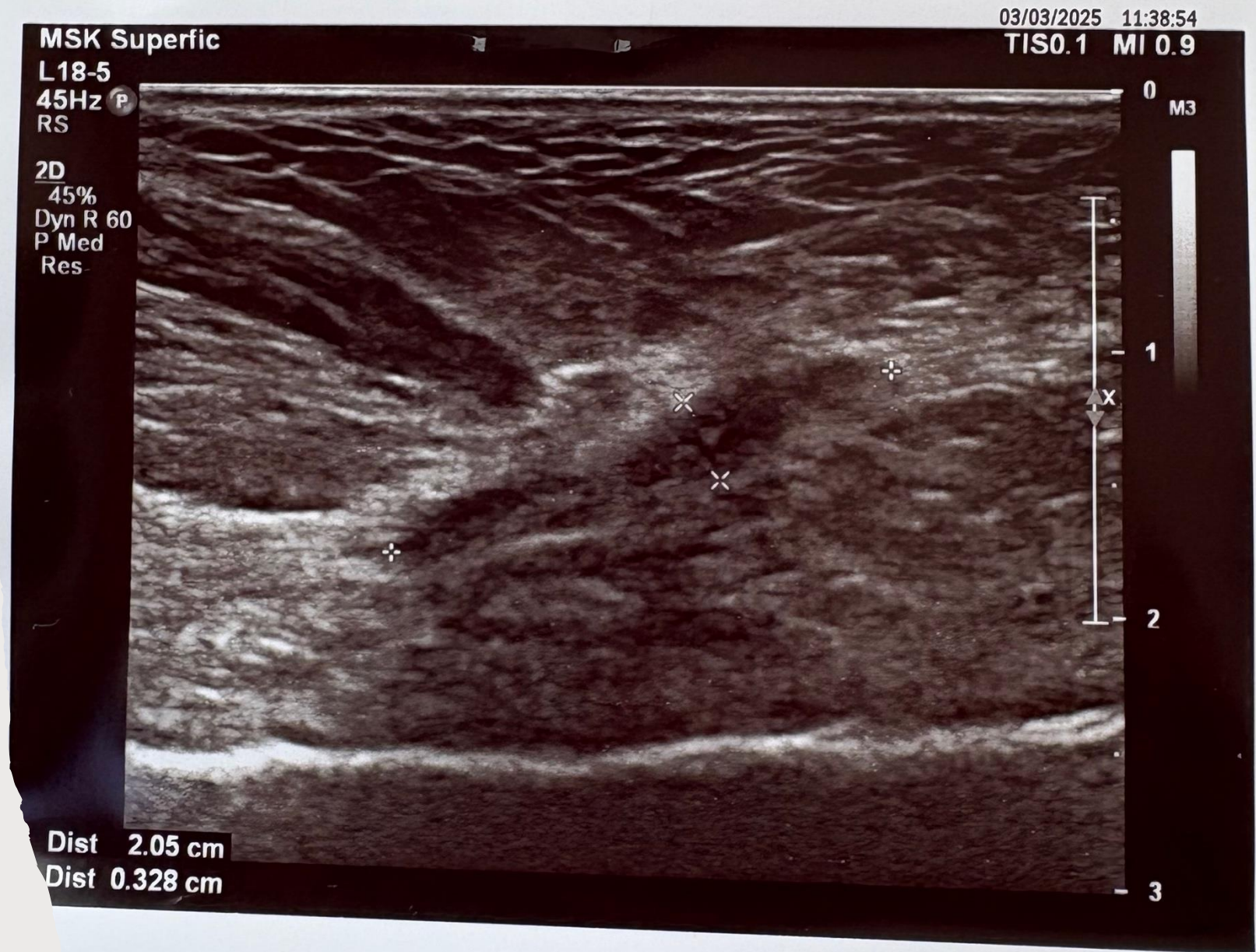


4:1



Obraz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470249/figure/article-25275.image.f1/?report=objectonly>

QUIZ 3



POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE



Terapia manualna

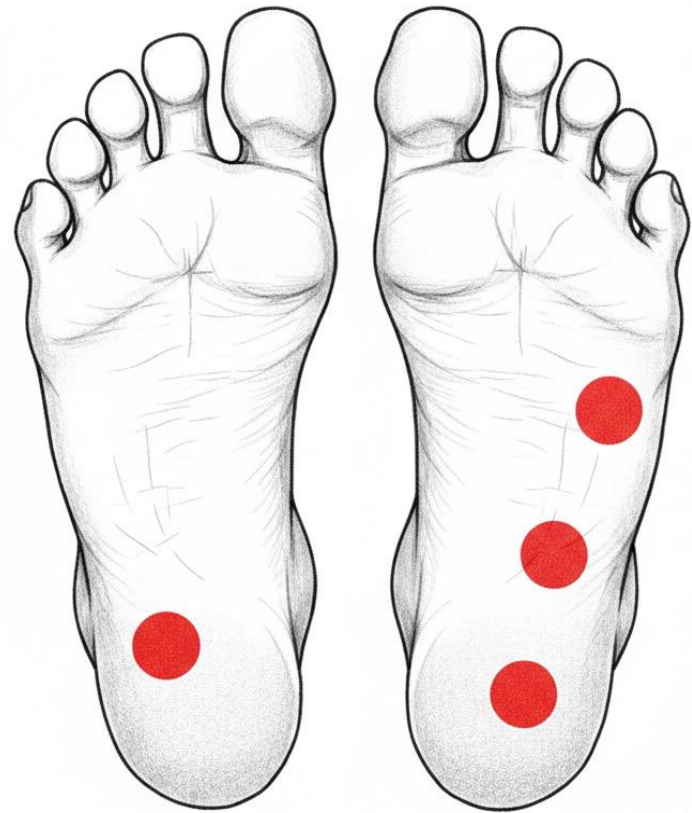
POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE

Masaż tkanek głębokich



POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE

Uwalnianie punktów spustowych

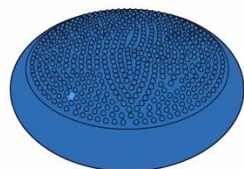
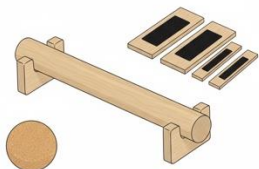




POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE



Program usprawniający



POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE

Kinesiotaping



FIZYKOTERAPIA
Fala uderzeniowa
Terapia TECAR



**POSTĘPOWANIE
FIZJOTERAPEUTYCZNE**

POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE

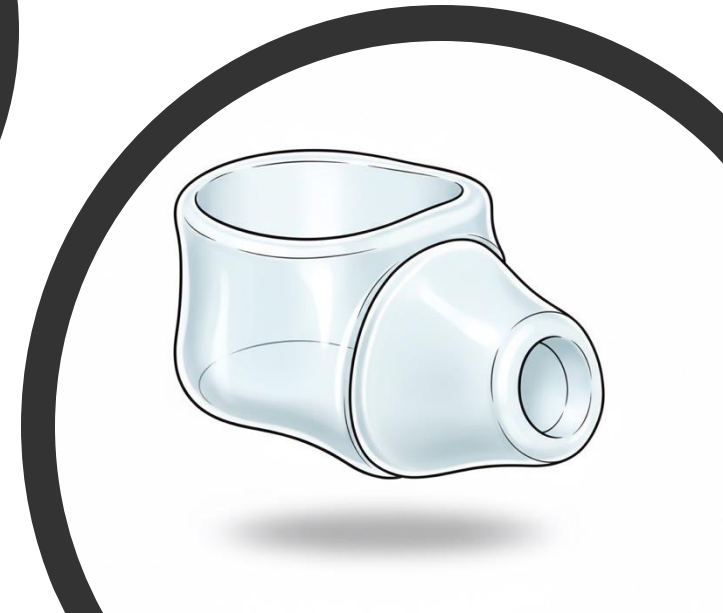
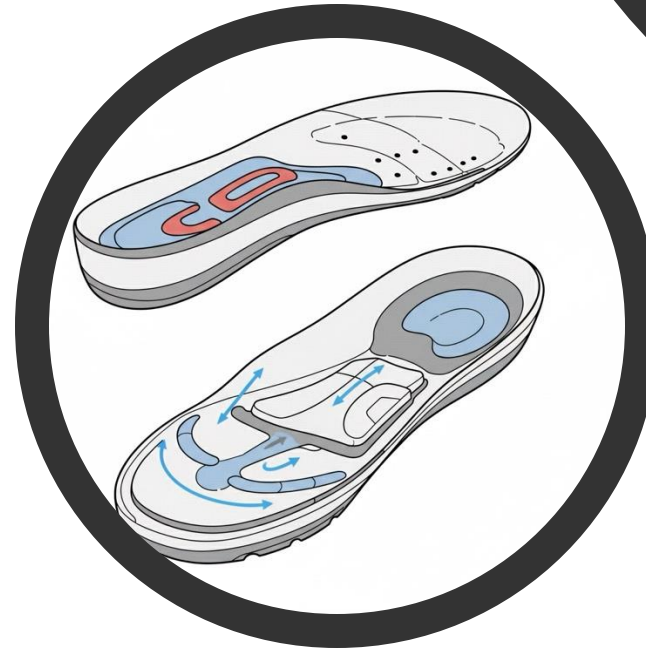
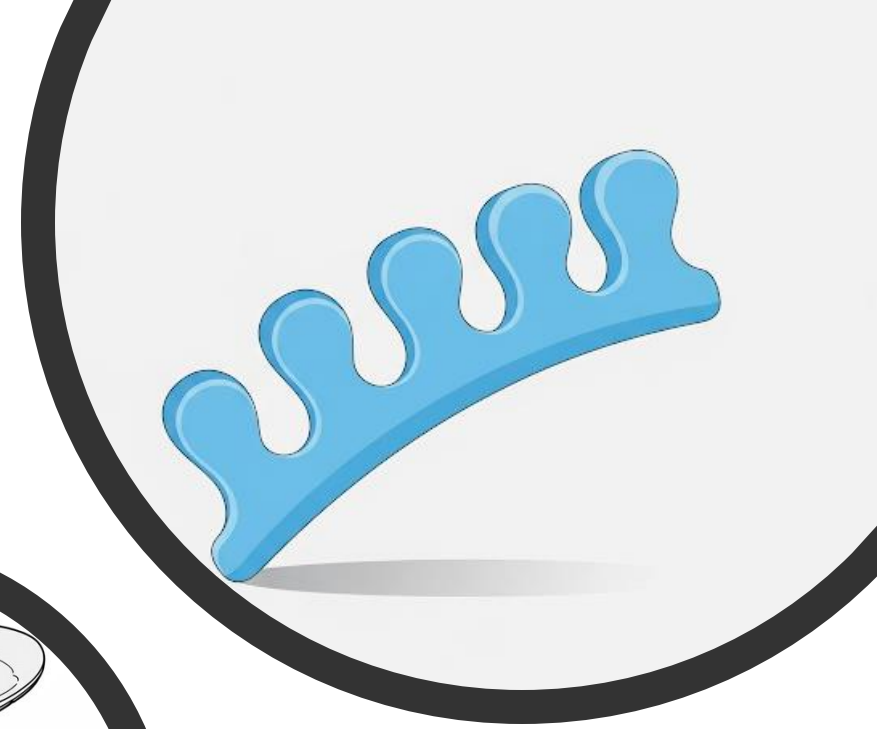


Autoterapia

Use it or lose it !

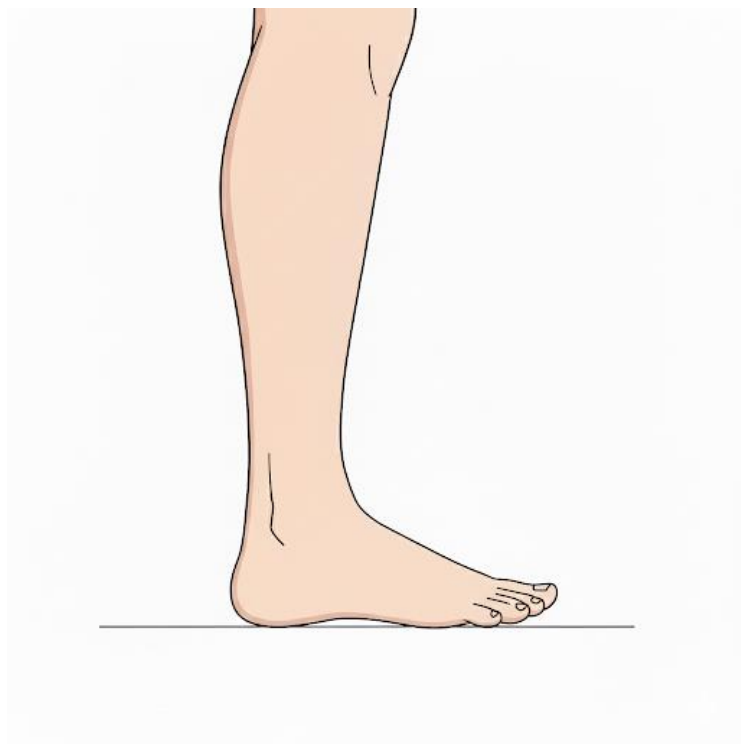
POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE

Pomoce ortopedyczne



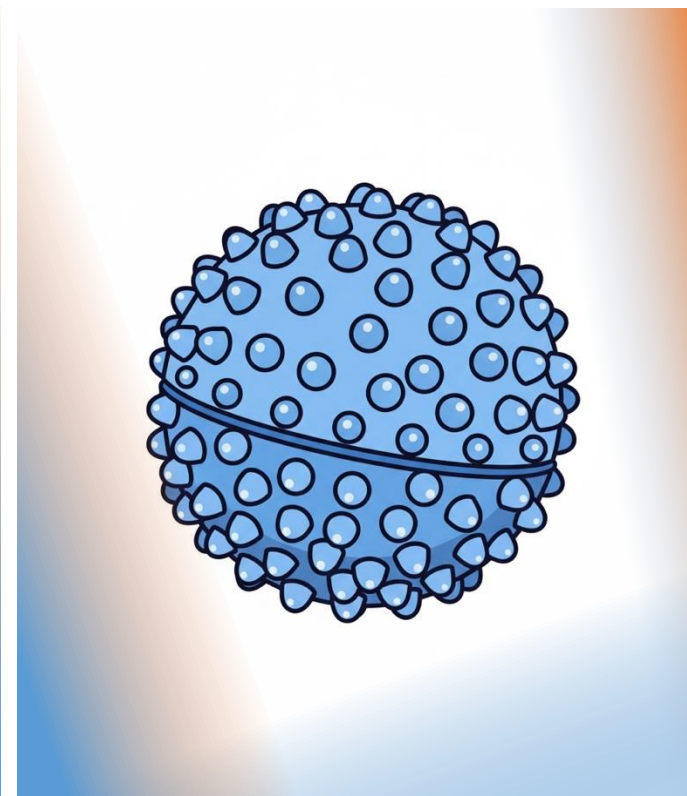
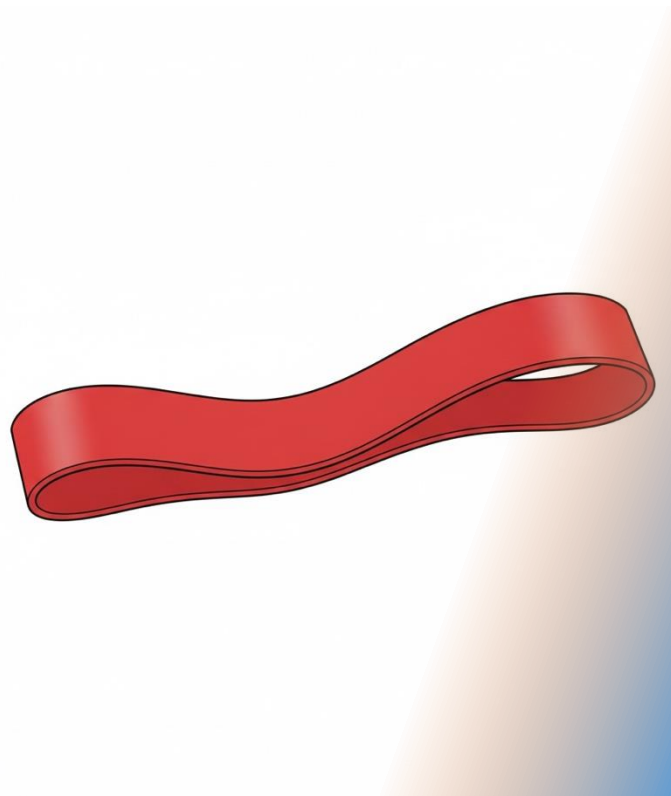
PROFILAKTYKA

Obuwie





PROFILAKTYKA

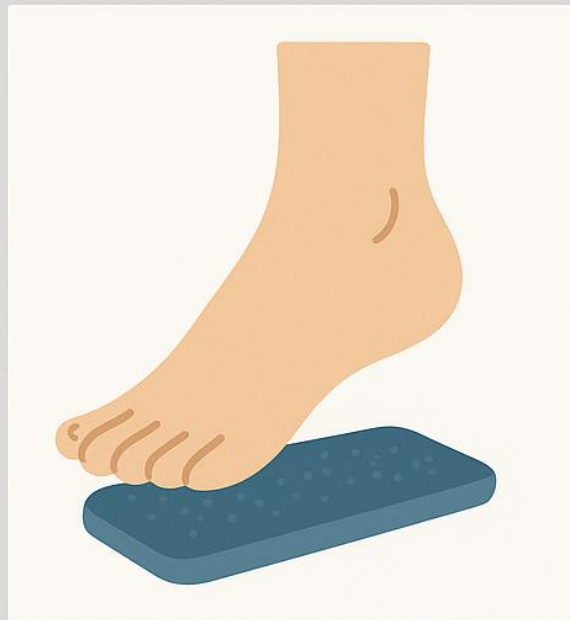


Ćwiczenia ruchowe

PROFILAKTYKA

BMI 18,5-24,9

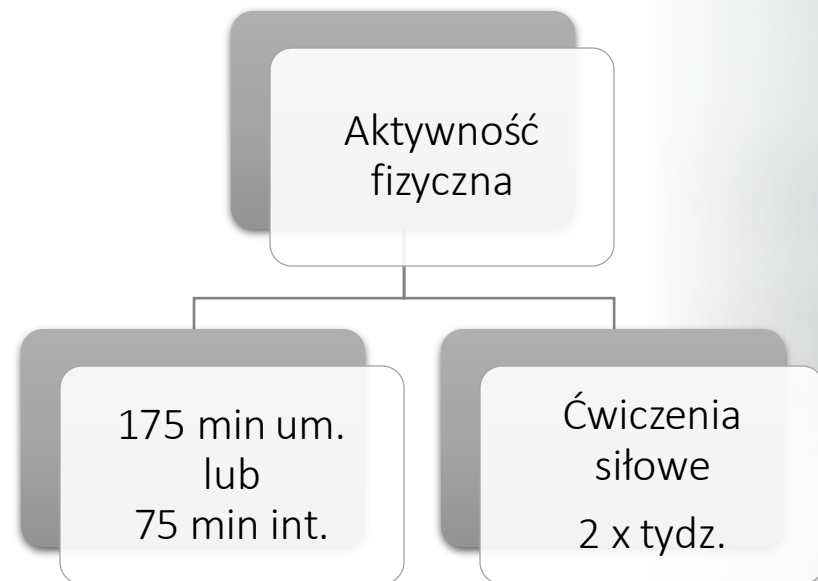




PROFILAKTYKA

Higiena stóp

PROFILAKTYKA





„DBAJ O STOPY – ONE NIOSĄ CIĘ PRZEZ ŻYCIE”

Dziękuję za uwagę