

► Skrbimo sami zase

# Spuščena stopala se lahko POZDRAVIJO



Piše: Barbara Tavčar, master body inštruktorica

Že več kot 10 let vodi edini franšizni center v Sloveniji, kjer se izvaja holi-stična oblika vadbe, imenovana body tehnika. Svoje znanje predaja vadečim v centru in bodočim generacijam body inštruktorjev v Sloveniji in tujini. Kot mamica hčerki Anini poskuša slediti svojemu življenjskemu vodilu, kako živeti v danem trenutku, biti hvaležna za vse trenutke in dogodke ter kljub velikim izzivom ostati zvesta sami sebi. Kontakta: [www.bodytehnika.si/040784131](http://www.bodytehnika.si/040784131)

► **PRAVE VAJE** Ravna oziroma spuščena stopala, ki povzročajo številne težave, nepravilno hojo, napačno držo telesa, se lahko korigirajo, preden pripeljejo do sklepnih deformacij. S pravimi vajami si lahko pomagamo sami.

**V**časih smo večino prostega časa preživljali na prostem, danes je vse manj otrok, ki se vsakodnevno igrajo zunaj, in tudi vse manj odraslih, ki bi vsaj del prostega časa namesto za druženje s tehnologijo zamenjali za druženje s sabo in svojim telesom. Ni presenetljivo, da se iz leta v leto povečuje negativni trend števila otrok s spuščeni stopali, napačnim procesom hoje, celo nepravilnim razvojem stopala. Prav tako so stopala tudi pri odraslih vzrok ali posledica številnih težav z mišično-sklepnim sistemom, dihalnim sistemom, nepri- merno težo in še bi lahko naštevali.

## KAKO TEŽAVO REŠITI?

Na žalost se deformacija spuščeni stopal veči-

noma opazi šele na sistemskih pregledih, velja pa tudi napačno prepričanje, da so ploska stopala genetsko pogojena ali prirojena. Torej, opazujte stopala!

Prvi nevidni znak spuščeni stopal je bolečina ali nelagodje v peti. Težave s stopali pa lahko nakazuje tudi bolečina v koljenih, kolkah ali celo nepravilna telesna drža.

Odrasli moramo postati vzorniki našim najmlajšim. Tako bomo ubili dve muhi na en mah.

■ Ni presenetljivo, da se iz leta v leto povečuje negativni trend števila otrok s spuščeni stopali.

Otrokom bomo postavili kvalitetne temelje, sebi pa prihranili številne neprijetnosti. Priporočam tudi boso hojo po nestabilni, raznoliki površini, »rolanje« stopala preko teniških žogic, akupre-



**Zeno ali obe- ma stopaloma stopite na disc-o-sit ali drug pripomoček, napolnjen z zrakom ali vodo. Poskušajte obdržati vzravnano držo (uho v liniji ramen, ramena v liniji kolkov), medtem ko boste z vdihom s prsti pritiskali v podlogo, z izdihom pa poskušali pete čim bolj približati tlom. Vajo izvajajte eno minuto.**

surnih rekvizitov, masažo s palicami in podobno. Ravnotežne vaje so tudi ene izmed najpomembnejših. Mnogo posameznikov ne more stati na eni nogi nekaj sekund in istočasno zadržati pravi- lnega položaja telesa. Tudi to je eden izmed pokazateljev, da nekaj ni v redu, prav tako kot nezmožnost izvedbe popolnega počepa, kjer se pete ne dvignejo od površine. Ste vedeli, da vsak tretji otrok ne more izvesti teh popolnoma naravnih gibov, ki so anatomsko in fiziološko pomembni za samo preživetje in kvalitetno funkcioniranje?



**Z akupresurno ali teniško žogico si pomasirajte stopalo. Večjo težo boste lahko prenesli na žogico, bolj bo vaja učinkovita.**

**V prikazanem položaju poskušajte vztrajati tako dolgo, da naredite od 2 do 3 vdihne ter izdihe (počasne in kontrolirane). Tudi trebušne mišice morajo biti aktivirane. Nato zamenjajte položaj in postavite celo stopalo na površino. Celoten postopek poskušate izvesti od 3- do 4-krat. Začutili boste raztezanje mišic zgornje strani stopala, morebitni krči v stopalnem loku ali prstih pa nakazujejo slabo stanje tretirane regije.**



## **PRAVILEN IZBOR OBUTVE**

Že otroke obujemo prehitro, pogosto tudi v preozke čevlje, z vložki, ki sicer pomagajo pri korekciji stopala, a mu istočasno onemogočajo, da izvaja vlogo amortizerja. Enako postopamo tudi odrasli. Pomembna vloga stopala je prenašanje sil in njihova amortizacija navzgor po kinetični verigi – v gleženj, koleno, kolk in hrbtenico. Tako se sile ne ublažijo, svoj davek pa poberejo vsi omenjeni členi v verigi. Posledično se pojavljajo

nepravilne oblike položaja kolena (O ali X), vse to pa vpliva ne samo na stopalo, temveč tudi na vse ostale

Stopala so lahko vzrok ali posledica številnih težav z mišično-sklepnim sistemom, dihalnim sistemom in neprimerno težo.

sklepe in njihovo uravnoteženost.

## **MOBILNOST SKLEPOV**

Treba je torej delati na mobilnosti majhnih skle-

pov stopala in gležnja, v vse tri osi gibanja. Pri tem lahko uporabite različne hišne pripomočke: žogice, stekleničke, trde predmete (palica ...). Masiranje s temi pripomočki, hoja po njih in podobno so lahko zelo boleči. Tvrstna bolečina je znak, da gledate v pravo smer. Tako boste zbudili zaspale in preobremenjene mišice, izboljšali cirkulacijo periferije in zmanjšali bolečino zaradi premajhne mobilnosti. Če stopalo ne funkcioniira tako, kot je treba, potem sklep ni mobilni. Nepravilno delovanje stopala lahko povzroča številna ne-

**Odrasli postanimo vzorniki najmlajšim**

**Tako bomo otrokom postavili kvalitetne temelje, sebi pa prihranili za številne neprijetnosti.**

ravnovesja in bolezenska stanja ne samo na relaciji stopalo–koleno, temveč po vsem telesu.

Na žalost večina športov, rekreativnih aktivnosti in fitness industrija tretirajo organizem od mečnega predela navzgor. Stopala, kot naše baze in prve platforme celotnega organizma, ne obravnavajo kot tako pomembnega, sploh pa ne kot del našega kostnega okvira. Za spremembo pa ne potrebujemo ortopedskih vložkov in specialne obutve, ampak le nekaj prostih minut, ki jih bomo od danes naprej vložili v svoje zdravje.