

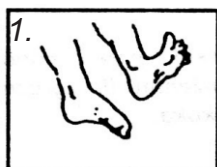


## IZRADA I DISTRIBUCIJA ORTOPEDSKIH ULOŽAKA, OBUĆE I SPECIJALNIH POMAGALA

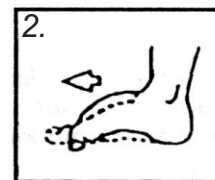
Poštovani, ukoliko Vi ili Vaše dijete imate spuštene svodove stopala te želite ispraviti taj deformitet i smanjiti kasnije posljedice, potrebno je da vršite određene vježbe i nosite pogodnu obuću s ulošcima za stopala.

### TAKVO LIJEČENJE MORA BITI DUGO I UPORNO!

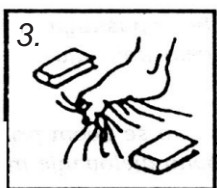
Uloške za stopala propisuje liječnik, a izrađuju se po mjeri u firmi ORTOPEDICA. Vježbati trebate dva puta dnevno, a svaku vježbu treba izvoditi desetak puta. Vježbe su slijedeće:



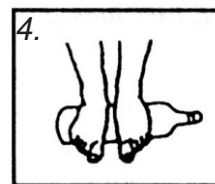
1. U sjedećem položaju podizati i spuštati stopalo. Kod podizanja stopala prsti su široko rašireni, a kod spuštanja prsti su čvrsto zgrčeni.



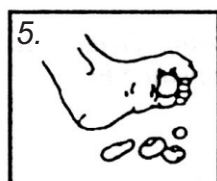
2. U sjedećem položaju učiniti most stopalom i opružiti stopalo (vježba gusjenica). Peta i prsti su na podu. Mišiće stopala čvrsto stisnuti i opružiti.



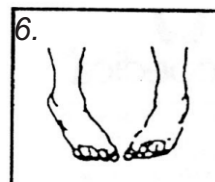
3. U sjedećem položaju prstima skupljati ručnik. Pete su na podu. Nakon 6 - 8 nedelja ručnik otežati knjigom, ciglom i sl.



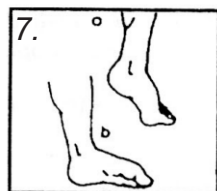
4. U sjedećem položaju valjati staklenku naprijed i natrag (drvenu okruglicu, kuglu, loptu i sl.)



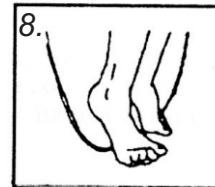
5. U sjedećem položaju prstima zgrabiti kamenčiće (klikere, spužvice, štapiće i sl.) i premještati ih lijevo i desno.



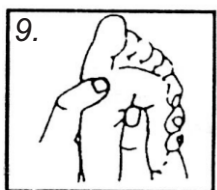
6. U usponu na prednjem dijelu stopala okretati pete prema vani i vratiti ih natrag.



7. Hodati visoko na prstima i postranice zgrčenim prstima. Hodati naizmjenično na visokim prstima i ispruženim ili zgrčenim nogama.



8. Poskok preko konopa. Skakutati s obje noge opruženim ili zgrčenim nogama, sa ili bez među poskoka.



9. Samomasaža u sjedećem položaju. S rukama stisnuti i opustiti uzdužne svodove stopala. Potkoljeničnu muskulaturu treskati i gladiti - masirati.

10. Vježbe opuštanja i labavljenja u sjedećem ili ležećem položaju.

Mi smo se ovom prilikom opredijelili za odabrani prikaz vježbi, obzirom na osnovno djelovanje mišićnih sila i njihov učinak u održavanju svodova stopala.