

PORADNIK REPORTERA ▼

Wkładki ortopedyczne - kiedy i dlaczego je stosować?



Aldona Kalukin
Sklep Medyczny „AL-BO DENT”
ul. Kolejowa 8,
Sędziszów Małopolski
tel. 882 740 453

Marcel Achard powiedział: „Dwie rzeczy są w życiu bardzo istotne: dobre łóżko i wygodne buty. Człowiek jest bowiem albo w łóżku, albo w butach”. Maksyma ta odzwierciedla, jak wiele zależy od tego, w jakiej kondycji utrzymujemy nasze stopy.

Wielu producentów obuwia proponuje nam rozwiązania polepszające jego użytkowanie, ale co zrobić w przypadku, kiedy są one niewystarczające? W takich przypadkach należy rozważyć potrzebę zastosowania wkładek ortopedycznych. Należy dodać, że oferowane jest również specjalistyczne obuwie ortopedyczne. Obecnie na rynku dostępne są wkładki różnych producentów, lecz w przypadku, kiedy decydujemy się na ich zastosowanie, zakup powinien być poprzedzony konsultacją ze specjalistą.

Nawet najlepsze obuwie, skarpetki czy rajstopy oraz stosowane wkładki ortopedyczne mogą powodować dyskomfort, jeżeli zaniedbamy higienę stóp. Podczas każdego kroku kości, więzadła i ścięgna stóp wykonują ciężką pracę. Nasz tryb życia, sposób poruszania się, zastosowane obuwie, mogą prowadzić do nieprawidłowego ustawienia i funkcjonowania stóp, a w konsekwencji do wad

postawy. Wiąże się to z upośledzeniem prawidłowej funkcji kolan, bioder i kręgosłupa. Niepokojącymi objawami mającymi związek ze schorzeniami stóp mogą być bóle szyi, bioder, lędźwi i kręgosłupa, niewłaściwe ustawienie kolan. Skutkami tych dolegliwości mogą być stany zapalne w obrębie kośćca, mięśni oraz przyczepów mięśniowych.

Do najczęściej występujących schorzeń zaliczamy: płaskostopie podłużne i poprzeczne, paluch koślawy – halluks, palce młotkowate, ostrogę piętową, koślawe i szpotawe ustawienie pięt. Jednym ze sposobów złagodzenia objawów tych dysfunkcji jest zastosowanie wkładek ortopedycznych. Wykonane są one najczęściej ze skóry naturalnej, pianki lateksowej, korka naturalnego lub z silikonu medycznego bądź elastycznego żelu. W swojej budowie zawierają różnego rodzaju peloty – wybrzuszenia, wgłębienia, podwyższenia niektórych części stopy czy amortyzatory. Występują jako wkładki miękkie lub sztywne, obejmujące całą powierzchnię stopy lub jej część. Wkładkami ortopedycznymi są również wszelkiego rodzaju kliny międzypalcowe oraz aparaty utrzymujące duży palec w anatomicznym położeniu. Warto również dodać, że dostępne są na rynku wkładki łagodzące objawy niektórych schorzeń, np. stopę cukrzycową.

Wkładki ortopedyczne dostępne są dla każdego, począwszy od małych dzieci, a skończywszy na seniorach. Jaką wkładkę wybrać dla siebie, podpowie personel sklepu medycznego. Dzięki temu będziemy mieli pewność, że kupiony produkt poprawi komfort życia, a nie spowoduje nasilenia dolegliwości.

PRZED ▼



Strzyżenie i farbowanie włosów, do tego makijaż i metamorfoza gotowa. Tym razem w Zespole Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianiu modelką była pani Dominika z Gnojnic.

Mieszkanek naszego powiatu zajęły się czwartoklasistki technikum usług fryzjerskich – odpowiedzialna za fryzurę Katarzyna Nowak i wykonawczyni makijażu Aleksandra Półwiartek. Klientce wykonano strzyżenie włosów średnich techniką cieniowania, z długą grzywką. Zastosowano kolorację ombre w ciepłych

PO ▼



odcieniach złocistego brązu, połączone z ciepłym blondem, co nadało włosom miękką linię. Na koniec wykonano delikatny maki-

jaż dzienny – opisuje zabieg Anna Kazanowska, nauczycielka, pod okiem której uczennice przeprowadziły metamorfozę. **so**

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

Metamorfozy

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzcianiu pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzciania.

Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcianiu pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcianiu możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00.

Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz” czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcianiu. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

W nagrodę zwiedzili Brukselę

FOTO: ARCHIWUM EUROPOSŁA T. PORĘBY



Organizując wycieczkę do Brukseli, istotne jest m.in. to, żeby młodzież przekonała się, jak bardzo ważna jest znajomość języków obcych, do których nauki zawsze gorąco zachęcam. Jestem pewny, że dzięki tego typu wyjazdom zyska ona impuls do dalszych działań i własnego rozwoju – komentuje europoseł Tomasz Poręba.

CAŁY POWIAT Laureaci powiatowego konkursu z okazji chrztu Polski znaleźli się w grupie młodzieży z Podkarpacia, która została zaproszona przez europośła Tomasza Porębę do Brukseli.

Podczas wycieczki, która odbyła się pod koniec listopada, młodzież wraz z opiekunami zwiedziła główne zabytki stolicy Belgii - Grand Place, Katedrę Św. Michała i Św. Guduli, starówkę oraz słynną fontannę Maneken Pis. Nagrodzeni udali się także do Królewskiego Muzeum Sił Zbrojnych i Historii Militarnej oraz spotkali się z Tomaszem Porębą w Parlamencie Europejskim. W trakcie wizyty mogli m.in. poznać mechanizmy pracy unijnych instytucji czy zobaczyć salę plenarną i Parlamentarium.

Skład wycieczki do Brukseli tworzyli laureaci - i ich opiekunowie - różnych konkursów organizowanych w powiecie krośnieńskim, Mielcu, Tarnobrzegu czy gminie Brzostek. W powiecie ropczycko-sędziszowskim patronatem europośła objęty był konkurs „Chrzest Polski - wpływ na państwo Pierwszych Piastów”. Do Brukseli polecieli Joanna Andreasiak,

Grażyna Baran, Halina Binkowska, Jan Flisak, Bernadeta Frysztak, Katarzyna Kiebała, Szczepan Kogut, Ryszard Kozdroń, Ewelina Łagowska-Swierk, Emilia Łoboda, Agnieszka Marciniec, Krzysztof Róg, Monika Sasiadek, Józef Słodyczka, Janina Słodyczka, Damian Szeliga, Klaudia Szewc, Wiktor Terlecki, Małgorzata Depa, Piotr Wójciak.

Start w konkursie był świetnym pomysłem. Nagroda, jaką był wyjazd do Brukseli, była czymś wspaniałym. Największe wrażenie wywarła na mnie piękna starówka. Dzięki bardzo miłej przewodniczkce dowiedzieliśmy się wielu ciekawych rzeczy. Wszystkim polecam startowanie w takich konkursach - powiedziała Emilia Łoboda. **so**

REKLAMA
KALENDARZE 2017

artcco
studio reklamy
3 Maja 34
Sędziszów Młp.
694 305 100
www.artcco.eu



Nowy
BAR SAJGON
zaprasza!

Pyszne dania obiadowe, barowe, jarskie, zupy!
Abonamenty na obiady pracownicze, dla firm i osób
Organizacja imprez okolicznościowych i firmowych

Dowóz gratis!
Catering

Sala do 100 osób
Wolne terminy na 2017 rok!

Ropczyce ul. Rzeszowska 7 (obok Stacji Paliw Artus), tel: 577 977 192, 787 041 842

OCIEPLENIA DACHÓW I PODDASZY
Bezkonkurencyjne i uniwersalne.
Metoda wdmuchiwania celulozy



Najlepszy wybór przy odbudowie starszego domu i nie tylko!

Chroni przed:
-zimnem
-upałem
-hałasem

ISOCELL

tel. 606 418 631
www.isocell.pl e-mail: isocell@interia.pl
www.izolacjazelulozowa.pl

REKLAMA