

PORADNIK REPORTERA ▼

Plaskostopie



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

Plaskostopie to inaczej stopa płasko-koślawą utrwaloną, potocznie zwana platfusem. To deformacja, która polega na obniżeniu lub całkowitym zaniku wysklepienia stopy.

Prawidłowo wykształcona stopa nie przylega całą powierzchnią do podłoża, gdyż jej kości tworzą łuk. W przypadku plaskostopia dochodzi do zaników łuków stopy, która staje się płaska i całą powierzchnią przylega do podłoża. Jest to zniekształcenie, które utrzymuje się pomimo odciążenia stopy. Może ono być spowodowane różnymi przyczynami, takimi jak otyłość, obniżone napięcie mięśniowe izolowane lub chorobami przewlekłymi sprzyjającymi powstawaniu plaskostopia np., porażeniem dziecięcym czy

chorobami genetycznymi. Wyróżniamy dwa rodzaje plaskostopia – poprzeczne i podłużne. Plaskostopie podłużne jest skutkiem obniżenia łuku stopy, które prowadzi do jej całkowitego przylegania do podłoża. Plaskostopie poprzeczne prowadzi do powstania szerokiej stopy i braku elastyczności. Spowodowane jest obniżeniem poprzecznego sklepienia stopy. Skutki plaskostopia to powstawanie obrzęków stóp, dolegliwości bólowe łydek i kregosłupa czy tworzenie się powtarzających się bolesnych odcisków. Plaskostopie czasami prowadzi do powstania palucha koślawego czy palców młotkowatych.

O sposobie leczenia deformacji decyduje lekarz specjalista lub fizjoterapeuta. Przy leczeniu tego schorzenia najważniejsza jest profilaktyka, polegająca na stosowaniu odpowiednio wyprofilowanego obuwia czy stosowaniu wkładek ortopedycznych. Ważne jest też ograniczenie masy ciała czy unikanie długotrwałego stania w nadmiernym rozkroku. Polecane są ćwiczenia wzmacniające nie tylko mięśnie stóp, ale też całych kończyn dolnych, pośladków i brzucha. Zastosowanie odpowiednich wkładek ortopedycznych pozwala na stabilizację i poprawne ustawienie kości piętowej bez

biernego podparcia wewnętrznego brzoju kości. Wkładki ortopedyczne na plaskostopie poprzeczne i podłużne wspierają łuk podłużny i poprzeczny, dynamicznie pracując ze stopą. Wyprofilowanie wkładki jest zgodne z zasadami biomechaniki i gwarantuje poprawne ustawienie stopy. Pozwala to na stabilizację pięty podczas chodu, a korytko wkładki na poprawne rozłożenie środka ciężkości na pierwszą i piątą głowę kości śródstopia. Warstwa amortyzująca wkładki chroni stopę przed rozwojem dysfunkcji i powoduje pobudzenie mięśni do aktywnej pracy.

Wkładki ortopedyczne dla dzieci z plaskostopiem wspierają prawidłowy rozwój stopy dziecka i pozwalają na prawidłowy chód. Korytkowy profil wkładki stabilizuje tyłostopie i pozwala na prawidłowe ustawienie pięty. Delikatne wyprofilowanie profilu wkładki wspiera tworzące wysklepienie stopy. Wkładki dla dzieci, jak i dorosłych, wykonane są z naturalnej skóry, wyścielone mikrofibry przyjazną skórę stopy, a profil zrobiony jest z pianki lateksowej lub korka. Wykwalifikowany personel sklepu medycznego doradzi i wybierze najlepszy rodzaj wkładki.

Metamorfozy

FOTO: A. BĄBA (2)

PRZED ▼



PO ▼



Kolejną mieszkanką naszego powiatu, która w ramach cyklu Metamorfozy oddała się w ręce ekipy z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianie, jest pani Joanna z Borku Wielkiego.

Klientka miała włosy długie, cienkie, delikatne, w odcieniu ciemny blond. Wykonaliśmy jej ombre w odcieniu jasny popielaty blond na poziomie 10.0 – wyjaśnia Bogusław Jaworek, nauczyciel przedmiotów zawodowych fryzjerskich w ZSTW w Trzcianie. Oprócz tego pani Joannie, na jej życzenie, skrócono włosy o 2 cm i wycieniono je na końcach. Zwieńczeniem zabiegów w gościnnych

murach szkoły w Trzcianie było wykonanie makijażu dziennego. Panią Joanną, pod okiem Bogusława Jaworka, zajmowały się uczennice klasy III.

Justyna Filipek i Weronika Berlik kl III wykonały koloryzację i uczesanie fryzury, natomiast Katarzyna Baran zrobiła makijaż.

so

Nie przepłacaj!

Najtańsze ubezpieczenia w Ropczycach!

-komunikacyjne
-majątkowe
-rolne
i wiele innych

**Wszystko
w jednym
miejscu!**

Uwaga! Tylko my dajemy gwarancję najniższej ceny!

Ubezpieczenia Ewelina Krupa

Ropczyce ul. Grunwaldzka 13 (nad sklepem rowerowym)

Nowość! tel: 889 656 767 email: e.kramarz@onet.pl

TŁUMACZENIA ZWYKŁE I PRZYSIĘGŁE!

HURTOWNIA PRZYPRAW

Sprzedaż hurtowa i detaliczna

Przyprawy - Zioła - Jelita
Osłonki - Środki funkcjonalne

MARS

Godziny otwarcia:
Pn - Pt 8.00 - 17.00
Sobota 9.00 - 12.00

F.H.U. MARS Marcin Chrobak
39-103 Ostrów, Ostrów 216A

tel. 509 196 009

marschrobak@op.pl

tel. sklep : 537 517 509



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 ZSTW w Trzcianie 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 ZSTW w Trzcianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcianie 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 ZSTW w Trzcianie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

REKLAMA

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI przeznaczonej do wynajęcia

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2018 r. póź. 121) - Burmistrz Sędziszowa Małopolskiego podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości położonej w obrębie Sędziszów Małopolski przeznaczonej do wynajęcia.

Położenie - obręb ewidencyjny	Działka ewidencyjna	Księga wieczysta	Powierzchnia do najmu (m ²)	Opis nieruchomości	Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania
Sędziszów Małopolski	1528/2	RZ1R/0 000073 1/3	23,50	Działka położona jest w terenach MN-obszar mieszkaniowy z zabudową niską i usługami. Pomieszczenie położone jest na parterze budynku w centrum miasta Sędziszowa Małopolskiego.	Nieruchomość zabudowana przewidziana jest do wynajęcia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego na okres 5 lat pod działalność usługowo-handlową.

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.izolacjacelulozowa.pl

