

Materiał prasowy
Warszawa, 26 września 2018 r.

Wkładki ortopedyczne – zdrowe wsparcie nie tylko dla stóp

Wkładki ortopedyczne – kiedy i dla kogo? Witold Dudek, podolog i fizjoterapeuta odpowiada: zawsze i dla każdego! Tylko wyjątki ich nie potrzebują. Korygują ustawienie stóp u dzieci i dorosłych, zapobiegają wadom postawy, poprawiają komfort poruszania się, chronią stopy przed urazami sportowymi. Są doskonałą inwestycją w zdrowie!

Wiele osób ma różne wady i zniekształcenia stóp. Niestety często bagatelizujemy te defekty, nie zdając sobie sprawy, że stopy są jedynym kontaktem człowieka z podłożem. Przenoszą wszystkie obciążenia związane z chodzeniem, bieganiem lub skakaniem. Nacisk na podłoże podczas stania podwaja się przy podskoku, a rośnie podczas biegu lub zmiany kierunku ruchu. Stopy są podstawą dla kręgosłupa, rodzajem fundamentu. Jeśli będzie krzywy, pozostaje tylko kwestią czasu, kiedy zaczną się problemy. Naprawdę wiele możemy zrobić poprzez korekcję ustawienia stóp. Warto więc zdecydować się na wizytę u podologa, by sprawdzić czy nie potrzebujemy wkładek ortopedycznych.

Zadaniem odpowiednio wykonanej wkładki jest dopasowanie buta do potrzeb stopy. Wkładka jest łącznikiem między butem a stopą. To rodzaj aparatu ortopedycznego, którego zadaniem jest prawidłowe, a w najgorszym przypadku najlepsze możliwe ustawienie stóp w obuwiu.

Trochę jak z geometrią kół

- *Prawidłowe ustawienie stóp można porównać do ustawienia geometrii zawieszenia w samochodzie. Gdy dobrze ustawimy, nie będzie ściągać kierownicy i ścinać opon – mówi Witold Dudek, podolog i fizjoterapeuta z Carolina Medical Center.*

Wiele osób bagatelizuje problem związany z wadami i zniekształceniami stóp. Nie zdają sobie sprawy, jak ważne jest prawidłowe skorygowanie zdeformowanej lub nieprawidłowo ustawionej stopy. Źle ustawione stopy są niewłaściwie obciążone i przenoszą przeciążenia na wyższe poziomy łańcucha kinematycznego: kostki, kolana, biodra, miednicę, kręgosłup. Powodują bóle głowy, a wręcz udowodniony jest wpływ ustawienia stóp na stawy skroniowo-żuchwowe (wywołują między innymi bóle zębów, gdy te są zdrowe).

Aby wkładki spełniały swoją rolę ważny jest odpowiedni ich dobór. Wkładki mogą być:

- **profilaktyczne** – zapobiegają powstaniu zmian patologicznych w sytuacji, kiedy w badaniu podologicznym stwierdzona jest nieprawidłowość, ale jeszcze nie ma widocznych deformacji.
- **korygujące** – deformacje już są, ale przy pomocy właściwie wykonanych wkładek jesteśmy w stanie je cofnąć.
- **kompensujące** – deformacje już istnieją, a wkładki je korygują na czas noszenia, ale bez wkładek wada wraca. Warto jednak je stosować, ponieważ skorygowane stopy nie przenoszą patologii wyżej, a zapobiegamy pogłębianiu się wady. Do tej grupy należą między innymi wyrównania długości kończyn oraz zmiany, których nie da się już cofnąć.

Dostępne na rynku wkładki możemy podzielić na:

- wkładki gotowe na konkretne wady, np. płaskostopie, supinujące, na ostrogę itd.
- wkładki dopasowane, czyli gotowe półprodukty. Dopasowywane są do potrzeb poprzez podklejanie elementów (pelot) lub modelowanie termiczne.
- **Indywidualne wkładki wykonane ręcznie na miarę. Od początku wykonywane są dla konkretnej osoby, z uwzględnieniem wszystkich wad, jakie zostały wykryte podczas badania podologicznego. Wkładki te nie będą pasowały na żadne inne stopy, wyłącznie na nasze.**

Przygotowanie indywidualnych wkładek krok po kroku

Krok 1 – wizyta u podologa i badanie podologiczne

Wizyta u podologa zaczyna się od wywiadu medycznego. Następnie podolog bada nasze stopy na podoskopie. Badanie pokazuje, jak wygląda rozkład obciążenia stóp i jaka jest możliwość skorygowania wady. Ale to nie wszystko. Teraz czas na platformę podobarometryczną, dzięki której wykonywany jest pomiar rozkładu ciśnienia stóp na podłożu statycznie oraz podczas chodu i ewentualnie biegu. W czasie badania oceniana jest postawa. Podolog mierzy także długość kończyn. Chodzi o to, aby poprzez wyrównanie długości nóg zniwelować asymetrię miednicy (która najczęściej jest tym spowodowana) i doprowadzić do ustawienia kręgosłupa w osi, tym samym do optymalizacji postawy pacjenta.

Po zakończonym etapie diagnostycznym wykonywany jest wycisk stopy w piance. Stopa w tym czasie powinna być ustawiona w pozycji skorygowanej, tzn. optymalnej (najlepszej możliwej).

Krok 2 – wykonanie indywidualnej wkładki ortopedycznej

Kolejnym etapem jest przygotowanie odlewu stóp (kopia stóp pacjenta po korekcie), który jest modelowany ręcznie. Na odlewie, metodą próżniową, formowane są wkładki ortopedyczne. Następnie są obrabiane w celu dopasowania do konkretnych butów. Dlatego pacjent decydując się na wkładki powinien zabrać do podologa buty, do których dopasowane mają być wkładki – muszą one pasować nie tylko do stopy, ale także do obuwia. Wkładek noszonych w trampkach nie uda nam się przełożyć

do butów typu czółenka lub kozaki. Warto więc zdecydować się na jedną parę wkładek do każdego typu butów.

Technologia wykonania wkładek „skrojonych na miarę” jest bardzo pracochłonna, ale pozwala na uzyskanie idealnego kształtu, a tym samym właściwej korekty. Dodatkowo, aby wkładki spełniały swoją rolę muszą być wykonane z kilku warstw najwyższej jakości termoplastycznych materiałów o różnych właściwościach, twardościach i kolorach. Dobre wkładki amortyzują wstrząsy, zwiększają sprężystość. Mogą mieć różną grubość i gęstość. Dlatego też ich cena różni się od ceny wkładek dostępnych „od ręki” w sklepie obuwniczym.

Krok 3 – kontrola, kontrola i jeszcze raz kontrola

Produkcja wkładek trwa kilka dni. Ale to nie koniec, ich właściwe ustawienie to proces! Przez około pół roku od wykonania wkładek ważne są kontrole, dzięki którym podolog może wykonać korektę wkładek. Korekta jest to przeformowanie wkładek do potrzebnego aktualnie kształtu. Wkładki podczas noszenia korygują stopę, ale też ulegają deformacji na skutek obciążenia. – *Nigdy nie jesteśmy w stanie przewidzieć, w jaki sposób pacjent zareaguje. Czy wkładka ustawi stopę, czy stopa zdeformuje wkładkę. Dlatego należy ten proces kontrolować i sukcesywnie korygować wkładki. Kluczowe są regularne, nawet comiesięczne wizyty kontrolne. W Carolina Medical Center są one bezpłatne aż przez 6 miesięcy* – mówi Witold Dudek.

Zalety wkładek “skrojonych na miarę”

Jest wiele korzyści wynikających z używania spersonalizowanych wkładek ortopedycznych, m.in.:

- Umożliwiają idealne dopasowanie kształtu wkładki do potrzeb stopy korygując wady, takie jak halluksy, ostrogi piętowe, płaskostopia, odciski i rozkładając właściwie nacisk stóp na podłoże.
- Zapewniają właściwe ustawienie stóp, kończyn dolnych, miednicy i kręgosłupa, przez co korygują postawę i eliminują przyczyny dolegliwości.
- U dzieci i młodzieży korygują koślawość lub szpotawość stóp i kolan, pomagają w leczeniu skrzywień kręgosłupa i np. przeprostu kolan. Nie zastępują rehabilitacji, ale pozwalają na uzyskanie efektów, które przy samej rehabilitacji byłyby niemożliwe, np. korekcja długości nierównych kończyn.
- Wkładki to także idealne zaopatrzenie stóp zdeformowanych, reumatoidalnych, cukrzycowych, po amputacjach, itd.
- Wspomagają aparat ruchu, tworząc dodatkową podporę dla biernych struktur anatomicznych (więzadeł, torebki stawowej), przez co zapobiegają urazom zmęczeniowym.
- Zmniejszają obciążenia i zmęczenie nóg, wspomagając mięśnie stabilizujące stopę.
- Są rewelacyjnym rozwiązaniem dla osób aktywnych fizycznie – minimalizują przeciążenia i amortyzują wzmożone naciski podczas treningu.

A co z halluksami? *Predyspozycje do halluksów mogą być genetyczne, a halluksy są skutkiem tych predyspozycji. Jeśli zaczniemy używać wkładek odpowiednio wcześnie, istnieje duża szansa, że im zapobiegniemy!* – mówi podolog.

Często popełniane błędy

1. Rezygnacja z noszenia wkładek w czasie wakacji, zwłaszcza w przypadku dzieci. *Wtedy najczęściej odpuszczają sobie systematyczność, chodząc bosą albo w klapkach. W rezultacie cały rok chodzenia we wkładkach zostaje zmarnowany. Dwa miesiące wakacji mogą popsuć cały efekt mozolnej pracy* – mówi podolog.
2. Wiele osób nie używa wkładek w domu. Chodzenie bosą po naturalnym gruncie (np. łące) jest jak najbardziej wskazane, ale na płaskich i twardych powierzchniach zalecane jest noszenie wkładek. *– Noga jest krzywa przez cały czas. Rezygnując z wkładek choćby na dwie godziny, możemy zniweczyć efekt całodziennego chodzenia w obuwiu z wkładkami. Są sytuacje, gdy ich zdjęcie zalecamy tylko do mycia i spania – dodaje Witold Dudek.*

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na www.carolina.pl