



www . svorto.cz

SPECIÁLNÍ VLOŽKY PODIATECH® od francouzské firmy SIDAS „na míru“



Léčba plochonoží a bolestí nohou teplem tvarovatelnými vložkami PODIATECH®

- 1) Plochonoží
- 2) Bolesti kolene
- 3) Bolesti v oblasti paty
- 4) Poranění Achillovy šlachy

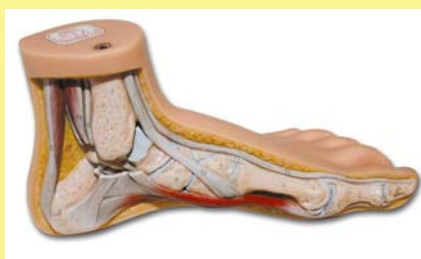
Plochonoží vzniká nejen v dětství (vrozenými dispozicemi), ale i v dospělosti a stáří u jinak zdravé nohy. Nejčastější příčinou ploché nohy je její dlouhodobé přetěžování. Buď zvýšenou tělesnou vahou, nebo namáhavou prací v nevhodné obuvi i dlouhým stáním. Dále jednostranným přetěžováním sportem v době vývoje nohy. U žen také přetěžováním příčné klenby, nošením obuvi s vysokým podpatkem.

Obecně platí, že na vznik ploché nohy má největší vliv její statické zatížení. Chůze neovlivňuje plochonoží v takové míře, protože se střídavě zatěžují a odlehčují jednotlivé svalové skupiny a nejsou tolik namáhány trvalým stahem jako při stoji.

Vložkami PODIATECH lze plochonoží korigovat a zmírnit. Ať už se jedná o deformity podélné nebo příčné klenby nožní, lze optimálním tepelným tvarováním vložky, nejprve vlastní vahou pacienta a poté následným dotvarováním, účinně korigovat tyto vady.

Zborcenou podélnou klenbu lze korigovat jejím podepřením. Tím se váha těla přenáší na chodidlo rovnoměrně, podpírá klenbu a vede chodidlo při kontaktu z podložkou pod optimálním úhlem, zároveň působí preventivně nebo koriguje vbočení nohy (hyperpronaci), což je často průvodním jevem zborcené podélné klenby.

Při zborcení klenby příčné lze mezi vrstvy vložky zařadit vyvýšeninu pro odlehčení zborcených zánártních kostí (metatarsů) a přesunout zatížení před ně, na kosti nártní. Nebo na vložce, po formování vlastní vahou pacienta, dotvarovat podpěrné srdíčko.



zdravá noha

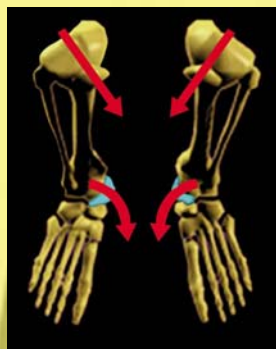


plochá noha

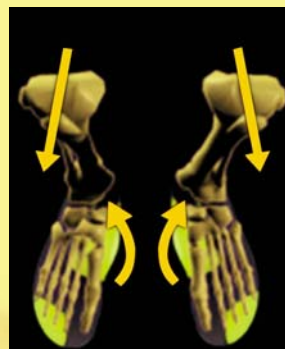
Potíže s kolenním kloubem se vyskytují napříč celou populací a při všech aktivitách, společným jmenovatelem, zejména v dospělosti, je únava svalstva dlouhým stáním a dlouhodobé přetěžování dolních končetin.

Takzvaná vbočená noha nebo také hyperpronace je častou příčinou bolestí v koleni. Následkem vbočení kotníku (kotník má snahu vybočit směrem ke střední čáře) dochází při chůzi ke zvýšenému pohybu holeně v příčné rovině. Vbočená noha bývá často doprovázena plochonožím. Změněný způsob našlapování a opory plosky nohy o podložku nutí holeně k vbočení z optimálního úhlu. Tím je kolenní kloub jednostranně přetěžován, dochází k podráždění chrupavky až k její destrukci.

Vložky PODIATECH umožňují korekci hyperpronace, tím se obnoví původní, rovnoměrné zatěžování kolenního kloubu a česky, což má za následek menší opotřebování chrupavky a zmírnění bolestí.



Při přetížení podélné klenby, má kotník snahu vbočit směrem ke střední čáře. Tím se mění také nastavení rotace kolenního kloubu a koleno je jednostranně přetěžováno.



Podepřením podélné klenby dojde ke korekci do původního stavu. Osa zatěžování kolene se stabilizuje a koleno je zatěžováno opět přirozeným způsobem.

Tím se stabilizuje držení celého těla.

Bolesti paty se obecně vyskytují ve všech věkových skupinách. Nejčastěji však ve středním věku a u sportovců. Zřídka u dětí mladších 8 let. Jsou většinou neúrazového původu (mimo zlomenin a zhmožděnin).

Bolesti jsou nejčastěji lokalizovány v plosce paty, ale mohou se vyskytovat i v oblasti hrbolu patní kosti nebo na zevní i vnitřní ploše paty.

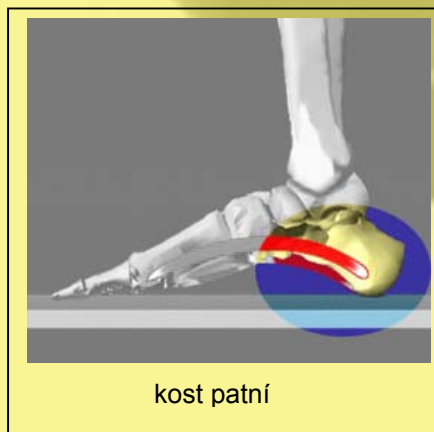
Bolesti po stranách paty jsou poměrně řídké a souvisejí většinou s podrážděním svalových pochev. Bolesti v zadní části paty, jsou způsobeny tlakem obuvi nebo zánětem Achillovy šlachy, viz poranění Achillovy šlachy.

Nejčastější bolesti se vyskytují v oblasti plosky paty. Většinou jsou způsobeny podrážděním nebo chronickým přetěžováním chodidlové (plantární) aponeurosy, při vklenuté noze (hyperpronaci).

Hyperpronace způsobuje borcení podélné klenby a tím přetěžování aponeurosy. Další příčinou bolestí lokalizovaných do této oblasti mohou být ostruhy patní kosti. Kostěné výrůstky z hrbolu patní kosti.

Vložkami PODIATECH lze tyto bolesti účinně snížit nebo odstranit. Zejména vyrovnáním hyperpronace a podepřením oslabené podélné nožní klenby. Tím se odlehčí přetěžovaná plantární fascie.

V případě, že se spolu se zborcenou klenbou vyskytují také patní ostruhy, lze vhodnou úpravou vložky (prohlubní nebo vloženou vrstvou) rovnoměrněji rozložit tlak na plosku nohy tak, aby chůze byla méně bolestivá.



kost patní

Achillova šlacha (Tendo calcaneus) je velmi náchylná k poranění a zánětům, vzhledem ke svému povrchovému uložení a tomu, že přenáší dosti značné síly od lýtkového svalu (m. triceps surae).

Poranění Achillovy šlachy dochází často v důsledku nadměrné zátěže nebo v důsledku velkých rázů při chůzi nebo sportu, podstatnou roli hraje také nošení nevhodné obuvi, špatně padnoucí v oblasti nad patou. Což může mít za následek zánětlivé změny ve šlaše. Dalším problémem jsou deformace patní kosti. Růst patních ostruh může také způsobit podráždění a zánět šlachy.

Šlacha je přetěžována v důsledku nadměrné funkční hyperpronace a v menší míře i nadměrné supinace. Při funkční hyperpronaci noha při došlapu na patu přechází z varosity do valgosity a dochází k prudkému rázu ve šlaše. Tento prudký pohyb může vést až k mikrorupturám šlachy.

Potíže se tedy objevují při ploché a v menší míře i vyklenuté noze.

V této oblasti poskytují vložky PODIATECH účinné řešení a to na dvou úrovních:

1) Vložka, která je na míru vytvarovaná, zajistí optimální oporu plosky nohy a vyrovnání případné nadměrné pronace nebo supinace a optimální vedení nohy při došlapu na podložku i následném odrazu.

2) Vložka tlumí rázy, způsobené kontaktem z podložkou, pryžovou patní výstelkou a snižuje napětí šlachy pružinovým efektem vyztužené části při odrazu od podložky. Šetří tak klouby, šlachy i jejich úpony ke kostem a celkově přispívá k plynulosti chůze.



Postup zhotovení otisku chodidla pacienta a tepelné vytvarování vložek PODIATECH „na míru“

Základní myšlenkou individuálního zhotovování vložek „na míru“ je sejmutí otisku plosky nohy pacienta. Ploska se otiskne do měkké formy, která následným odsátím vzduchu ztvrdne.

Do tohoto otisku se poté umístí plochá, ještě nevytvarovaná, vložka, která je předem zahřátá na zhruba 95 °C. Tím se docílí termoplasticity použitých materiálů a pacient svou vlastní vahou vytvaruje vložku.

Jako forma slouží otisk jeho vlastní nohy. Toto hrubé vytvarování se ještě doladí podle povahy deformity, která má být korigována. Například se více podepře podélná klenba, korigují se otlaky nebo se umístí členy na odlehčení příčné klenby, apod.



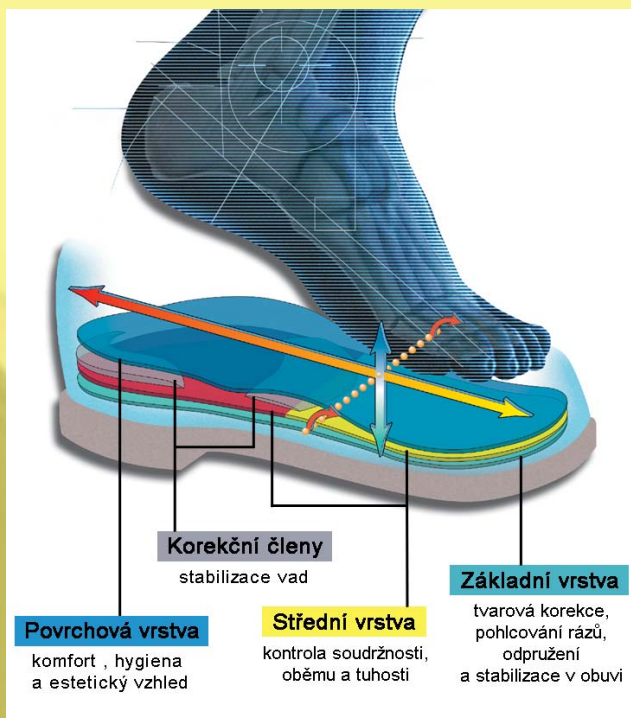
otisk chodidla



vytvarování vložky vahou pacienta



vložka připravená k následnému dotvarování



Jednotlivé vrstvy vložek, ať už předlepené nebo volné, se spojí při fázi vytvarování vahou pacienta. Střední vrstva obsahuje lepidlo v textilové matici.

Comfort

Klasický tvar vložek PODIATECH, jednotlivé vrstvy jsou částečně předlepené.

M – vložka vyztužená do poloviny

R – zátěžové, vyztužená celá plocha chodidla

Lady

Typ určený pro ženy, je celkově užší, aby padl do lodiček nebo jiné úzké obuvi, vrstvy předlepené