

Zdravé chodidlo rovná sa zdravá chôdza

Človek je tvor bipedálny, teda dvojnohý. Stali sa sme sa vzpriamenými bytosťami, aby sme ruky a hlavu mohli používať na iné účely. Našou prirodzenou činnosťou sa stala chôdza. Pri chôdzi sú na chodidlo kladené nesmierne nároky - stabilita, rovnováha, tlmenie nárazov, tiché našľapovanie a odraz, športové výkony - a to všetko v jednom! Od správnej funkcie nohy je závislé správne fungovanie kolien, bedrových kĺbov, panvy, trupu, pliec, šije a naopak. Časom sa začal človek meniť na „sedavca“ za stolom s počítačom, pred televízorom alebo v aute. Každý druhý dospelý sa sťažuje na bolesti nôh. Jedna tretina príčin ťažkostí sú dané geneticky, ale dve tretiny závisia od toho, ako s nohami zaobchádzame. Chodidlo a nohy začíname vnímať, až keď nám odmietajú slúžiť.

Ponúkame Vám „mini“ lekcie Zdravé chodidlo = zdravá chôdza.

Chceme vám dať návod, ako chodidlu a nohám porozumieť, ako ich preventívne chrániť, ako im pomôcť.



***Lekcie sú pre každého, kto chce mať zdravšie nohy,
ide o polhodinu:***

***teórie, orientačných samovyšetrení chodidiel a zistení možného
problému, praktických ukážok a cvičení, inštruktáží o chôdzi.***

Každý účastník získa pomôcku na liečbu alebo prevenciu halluxov

Každý párnny štvrtok (2 krát mesačne)

13:00 hod. – 13:45 hod.

Skupina 3 až 6 osôb.

Cena 5 €/osoba.

***Na lekcii sa prihláste na tel. č. 031 / 775 34 27,
v čase 13:00 hod. – 14:00 hod.***

MUDr. Iveta Pappová, Centrum zdravotnej starostlivosti Duslo, lekár Fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie