

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ κάθε φορά που προσγειώνεται το πόδι σας στο έδαφος τι συμβαίνει στο υπόλοιπο σώμα;



Αρθρογραφεί η Μιμή Μαρούλλου, πτυχιούχος Φυσικοθεραπείας του New York University, U.S.A. και πτυχιούχος Masters degree του Long Island University, U.S.A

Έχετε ερευνήσει ποτέ ποια είναι η σημασία της καμάρας στο πόδι και τί συμβαίνει όταν αυτή δεν υπάρχει όπως στην περίπτωση της πλατυποδίας; Μήπως ο χρόνος που χάνεται όταν ο ρόλος της ποδικής καμάρας ακυρώνεται σας κοστίζει μια διάκριση ή έναν τραυματισμό όταν η ποδική καμάρα είναι υπερβολικά ψηλή στην περίπτωση κοιλοποδίας; Αλήθεια αλλάζει η βάση στήριξης του σώματος και οι φορτίσεις αν τα κάτω άκρα δεν είναι ίσια στο μήκος τους και πόσο επηρεάζει αυτό την απόδοσή σας;

Υποφέρατε ποτέ από σύνδρομο υπέρχρησης και φλεγμονές και πήρατε χάπια ή αφιερώσατε ώρες ατέλειωτες στη φυσικοθεραπεία για να γίνετε καλά? Σας κόστισε πολύτιμο χρόνο που χάσατε από την προπόνησή σας ένας τραυματισμός της λαγωνοκνημιαίας ταινίας ή του λαγονοιοϋίτη, του Αχιλλείου τένοντα, των γονάτων της μέσης ή της πελματιαίας απονεύρωσης? Φοράτε τα σωστά παπούτσια για τα πόδια σας και πως το ξέρετε?

Κάθε φορά που το πόδι σας ακουμπάει στο έδαφος ο άξονας στήριξης του σώματός σας επηρεάζεται και επιδρά σε όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σκελετού. Οι αρθρώσεις φορτίζονται, οι μύες συσπώνονται και το νευρικό και αγγειακό σύστημα υποστηρίζουν και τροφοδοτούν το έργο. Οι φάσεις της βάδισης είναι 3. Η Προσγείωση με την κρούση της πτέρνας, η μέση φάση με πέλημα να σταθεροποιείται στη ουδέτερη θέση και την καμάρα να το ωθεί και να το προετοιμάζει για την απογείωση. Τι γίνεται όμως όταν το πόδι προσγειώνεται και βαδίζει εκτός φυσιολογικού άξονα? Όταν η πτέρνα στην

προσγείωση γέρνει προς τα μέσα (βλαιοποδία) και παρασύρει την καμάρα (πλατυποδία) τότε η καμάρα παύει να παίζει τον ρόλο της ώθησης και το πέλμα δεν ανταποκρίνεται σωστά στην απογείωση. Αργεί, καθυστερεί και όπως ξέρουμε από την ταχύτητα κρίνεται το αποτέλεσμα αφού η ταχύτητα ορίζεται από την σχέση του χρόνου και της απόστασης. Στην περίπτωση της μεγάλης καμάρας η μέση φάση βάρδισης ακυρώνεται και το πέλμα δεν πατάει σωστά με κίνδυνο την αστάθεια της ποδοκνημικής (αστράγαλου) και τον πιθανό τραυματισμό (διάστρεμμα). Η κλίση της πτέρνας επηρεάζει και επιδρά στην στροφή της κνήμης που με την σειρά της επιδρά στη λαγυνοκνημιαία ταινία (συνήθης τραυματισμός στους δρομείς), στα γόνατα ασκώντας τάση στους μηνίσκους και τους συνδέσμους γύρω από το γόνατο καθώς επίσης στην υπερβολική φόρτιση του Αχιλλείου τένοντα και του λαγυνοψοίτη.

Μπορεί το σύνδρομο κόπωσης, το παγιδευτικό σύνδρομο, το σύνδρομο ταρσαίου σωλήνα να είναι λίγο ως πολύ γνωστά στους δρομείς αποστάσεων και όχι μόνο αλλά η αιτία τους πολλές φορές όχι. Ασυμμετρίες όπως συχνά είναι η ανισοσκελία μπορεί να σας κοστίσει ακριβά μιας και είναι η αιτία για πόνο όχι μόνο στην πτέρνα αλλά στη μέση και στα γόνατα που άλλωστε είναι οι στυλοβάτες του σώματος μας κατά κύριο λόγο.

Πώς όμως μπορείτε να ανιχνεύσετε, να αξιολογήσετε και να αντιμετωπίσετε τα παραπάνω με σκοπό την πρόληψη και την αποτελεσματικότερη απόδοση στις απαιτούμενες ανάγκες της καθημερινότητας, του αθλήματος ή του μεγάλου αγώνα?

Είναι τα παπούτσια που φοράτε κατάλληλα? Έχετε ουδέτερο πάτημα, μήπως πρέπει να πάρετε παπούτσι για ελαφρύ πρηνισμό της πτέρνας, μήπως έχετε ισχυρό πρηνισμό και περισσότερο βάρος ή υπτιασμό της πτέρνας ή μήπως και αστάθεια με πρηνισμό της πτέρνας και υπτιασμό του προσθίου ποδός? Τρέχετε σε δρόμο αλλά βάζετε και χιλιόμετρα και στο διάδρομο? Κάθε πότε αλλάζετε παπούτσια? Προσαρμόζετε τα πόδια σας στα παπούτσια σας ή τα παπούτσια σας στα πόδια σας? Αν απαντήσατε ναι στο πρώτο, *τρέξτε* γρήγορα να συμβουλευτείτε έναν ειδικό πριν τα πέλματά σας το βάλουν στα πόδια!

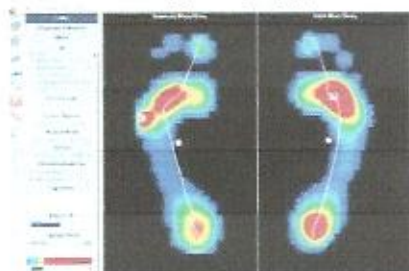


Ο **πελματογράφος** είναι μία **διαγνωστική συσκευή** που αποτελείται από πολλούς αισθητήρες οι οποίοι καταγράφουν τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο **πέλμα** κατά τη **βάρδιση**. Επιτρέπει την στατική και δυναμική ανάλυση κίνησης του πέλματος και της βάρδισης και αναγνωρίζει τις παραλλαγές στη βάρδιση και τον άξονα στήριξης του σώματος.

Ο **πελματογράφος** κατά την **στατική ανάλυση** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για

να αξιολογήσει την κατανομή του **σωματικού βάρους** όπως και τις μηχανικές πιέσεις που ασκούνται στο πέλμα. Στη **δυναμική ανάλυση** καταγράφει όλες τις φάσεις στήριξης (προσγείωση, μέση φάση και απογείωση), τη μέγιστη πίεση που εφαρμόζεται στα πέλματα καθώς και τις επιμέρους πιέσεις σε σχέση με το χρόνο (σε κάθε βήμα). Η ανάλυση της βάρδισης είναι τρισδιάστατη (3D) και κινηματική .

Η καταγραφή και ανάλυση βάρδισης σε **ηλεκτρονικό πελματογράφο** αποτελεί απαραίτητο **εργαλείο για τη διάγνωση** μυοσκελετικών παθήσεων (**πλατυποδία, κοίλοποδία, πτώση μεταταρσίου**), συνδρόμων υπέρχρησης (**τενοντίτιδες, θυλακίτιδες**), ή μηχανικών αποκλίσεων της σπονδυλικής στήλης (**σκολίωση, κύφωση, εγκυμοσύνη**).



Με την κατασκευή ορθωτικών πελμάτων, **διορθώνονται, στηρίζονται** ή και απλά **αποφορτίζονται** τα κάτω άκρα καθώς και η σπονδυλική στήλη με αποτέλεσμα την εξασφάλιση της μέγιστης απαιτούμενης απόδοσης του **σώματος** τόσο στην καθημερινότητα όσο και κατά την **άθληση**. Ο **άξονας στήριξης** επαναφέρεται εντός φυσιολογικών ορίων, οι **αρθρώσεις** και τα **μαλακά μέρη** αποφορτίζονται και αποθεραπεύονται. Η κατασκευή των ορθωτικών πελμάτων ενδείκνυται για τη **διόρθωση, στήριξη και αποφόρτιση** του μυοσκελετικού συστήματος σε παιδιά, **ενήλικες εγκύους και αθλητές όλων των επιπέδων**.

- Στο **Φυσικοθεραπευτήριο ΠΡΑΞΙΣ** γίνεται η **μέτρηση και η αξιολόγηση** των κάτω άκρων και της **σπονδυλικής στήλης** και προτείνεται η **κατασκευή ορθωτικών** πελμάτων καθώς και πρόγραμμα ασκήσεων για την επίλυση προβλημάτων που παρουσιάζονται στα **κάτω άκρα** και το υπόλοιπο **μυοσκελετικό** σύστημα.
- Επίσης εκτελείται **Sport Specific Αξιολόγηση** με α) στόχο την πρόληψη και αποφυγή τραυματισμών, κακώσεων και συνδρόμων υπέρχρησης και β) σκοπό την σωστή κατασκευή πελμάτων ανάλογα με την **δραστηριότητα των αθλητών**.

Η κινητική και κινηματική ανάλυση βάρδισης ή αλλιώς πελματογράφημα, καθώς η αξιολόγηση πέλματος και συμβουλευτική υποδήματος από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές και άλλους ειδικούς είναι απαραίτητη για την σωστή προετοιμασία και το αρτιότερο αποτέλεσμα , για μια θέση στο βάθρο και για μια θέση στη συνείδηση όλων μας. Μπορεί για άλλους να μετράει η κατάταξη και για άλλους απλά η συμμετοχή, αλλά σίγουρα μετράει για όλους η υγεία!!

Καλή επιτυχία και μην ξεχνάτε τα πόδια σας και τα μάτια σας!!!



Μιμή Μαρσέλλου, MS.,PT

Κατέχει πτυχίο Φυσικοθεραπείας New York University, U.S.A. και Masters degree από το Long Island University, U.S.A

Ειδικοί τομείς

Ορθοπεδικών και αθλητικών κακώσεων.

- *Ορθοπεδικών κακώσεων μουσικών και χορευτών.*
- *Ανάλυση ποδοκνημικής και κατασκευής μαλακών ορθοτικών πελμάτων.*
- *Γυναικολογικής Φυσικοθεραπείας (Έγκομοσίνη, Ακράτεια, Μαστεκτομή, Οστεοπόρωση).*

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΠΡΑΞΙΣ

*Πευκών 1 & Καποδιστρίου, Φιλοθέη
(έναντι εμπορικού κέντρου φιλοθέης)
Τ.Κ. 14235 Φιλοθέη
ΤΗΛ.:210 2773686 - 210 2794611
FAX:210 2773686*

e-mail: ptpraxis@otenet.gr