

Środa z Profilaktyką w temacie zdrowych stóp



Środa z Profilaktyką w temacie zdrowych stóp

Data publikacji
21.07.2020 16:30

Najbliższa „Środa z Profilaktyką” (tj. 22.07.20 r.) odbywać się będzie pod tematem „Zdrowa stopa - zdrowa postawa ciała, bezpieczny ruch”.

Stopy pełnią istotne funkcje w naszym organizmie. Utrzymują ciężar naszego ciała i dostosowują się do podłoża, obciążenia i naszych ruchów. Od stopy zaczyna się cała poprawna postawa ciała. Konieczne jest odpowiednie dbanie o stopy, by uniknąć komplikacji w przyszłości.

W poniższych materiałach znajdują się podstawowe informacje dot. wad stóp, diagnostyki zaburzeń oraz zestawu prostych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie stóp.

[Ulotka informacyjna.](#)

[Film poświęcony otyłości.](#)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2020/06/Z-D-R-O-W-A-S-T-O-P-A.pdf> ;

<https://www.youtube.com/watch?v=QJbRyL4P2FM&feature=youtu.be>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)