

Profilaktyka chorób stóp w „Środzie z Profilaktyką”



Profilaktyka chorób stóp w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

Tematem ostatniej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest profilaktyka chorób stóp.

- Stopy utrzymują ciężar naszego ciała i dostosowują się do podłoża, obciążenia i naszych ruchów. Do najczęstszych problemów ze stopami zaliczymy m.in. halluksy i ostrogi piętowe.
- Przewlekłe bóle pięty diagnozuje się u 3,6% - 7% populacji powyżej 65. roku życia.
- Halluksy są częstą wadą stopy. Szacuje się, że występują u 4% populacji. Głównie dotyczą kobiet, a częstość występowania rośnie z wiekiem.
- Ostroga piętowa najczęściej występuje między 40. a 60. rokiem życia. W młodszej grupie wiekowej często dotyczy biegaczy, przyczyną mogą być powtarzające się mikrourazy.
- Ćwiczenia stóp złagodzą objawy towarzyszące powstawaniu halluksa, zmniejszą nienaturalny kąt palucha koślawego i wzmocnią mięśnie stopy.

[Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:](#)

Ulotka informacyjna <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2022/01/Profilaktyka-chorob-stop.pdf>

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-chorob-stop/>

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

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

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