



Spolufinancováno
Evropskou unií

Tisková zpráva – 22. 11. 2024

Listopadový podvečer patřil péči o nohy

„Problémy s nohama a chůzí nejsou jen o ploskách nohou, je potřeba se podívat komplexněji“, sdělil Jiří Nežádal, fyzioterapeut se specializací na podologii.

Ve čtvrtek 21. 11. 2024 od 16:00 hodin proběhla v Kulturním domě v Prusinovicích přednáška Mgr. Jiřího Nežádal o podologii, která se zabývá prevencí a léčbou bolestivých stavů a funkčních poruch chodidel ve vztahu k pohybovému aparátu. Na přednášku přišlo 93 osob.

Podolog úvodem seznámil zúčastněné se základními teoretickými danostmi oboru. Hovořil o kostech a svalech nohy, díky nimž může být noha ve správné funkční poloze. Klíčové je postavení tří bodů – palce, malíčku a paty. „Problémy s chodidly se projeví klidně i na hlavě“, demonstroval Jiří Nežádal dopady potíží. Na chůzi se podílí ploska nohy, kotník, koleno, kyčle a svaly celé nohy. Adaptabilita nohy je vysoká a dokáže reagovat na funkční omezení. Jiří Nežádal dále popisoval obsah vyšetření nohou v podologické ambulanci, které se mimo jiné provádí díky pomůcce podoskopu. Obsahem terapie je ošetření spoušťových bodů svalů, indikace ke cvičení, zhotovení individuální stélky na míru, konzultace vhodné obuvi a pohybové aktivity, popřípadě doporučení k dalšímu odborníkovi, kterým může být ortoped nebo chirurg.

Závěr přednášky věnoval podolog informacím o pomůckách ke cvičení, důležitosti vhodné obuvi a zodpovídal individuální dotazy přítomných na nesnáze s plochými nohama, kladívkovými prsty, haluxy a další.

Přednáška byla aktivitou podpořenou projektem „Komunitní práce v MAS – Partnerství Moštěnka I“, s nímž místní akční skupina uspěla v Operačním programu Zaměstnanost Plus.

Kontakt pro bližší informace: Mgr. Jana Landsmannová, 730 590 004, jana.landsmannova@mostenka.cz.