

# Dobre rady

Podolog Agata Dobrodziej

*i krzywe  
palec*



Dzień dobry Pani Bartel. Miło Panią widzieć, mam nadzieję, że u Pani wszystko dobrze.



Dzień dobry Pani Agato. Jakoś leci, ach, jak zwykle dużo pracy, w biurze i w domu. Wie Pani jak to jest...



Ostatnio czuję dyskomfort przy chodzeniu. Dokucza mi mój krzywy palec u stopy.

W butach na wysokich obcasach powstaje nacisk w obrębie przodostopia, który może prowadzić do powstania haluksów.



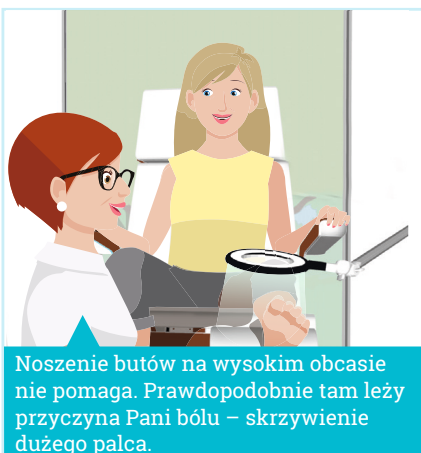
Tak jest nazywany ten Pani „krzywy palec”. Polecam Pani chodzenie w obuwiu na nieco płaskim obcasie.

Teraz gdy nasze dzieci są już dorosłe, mamy więcej czasu dla siebie i wraz z mężem zapisaliśmy się na kurs tańca. Dwa razy w tygodniu noszę obuwie na wysokim obcasie.



... ma Pani rację, od tego czasu ból jest większy.

Paluch koślawy często powstaje na skutek osłabienia tkanki łącznej albo może być dziedziczny.



Noszenie butów na wysokim obcasie nie pomaga. Prawdopodobnie tam leży przyczyna Pani bólu – skrzywienie dużego palca.

U Pani ten paluch koślawy nie jest jeszcze tak wyraźny. Regularne ćwiczenia stóp mogą pomóc!

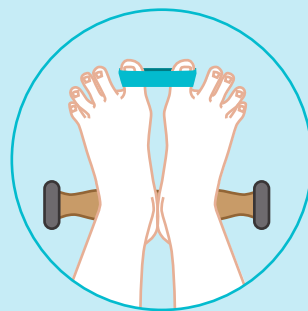


Na przykład w domu na kanapie można podciągać duży palec w kierunku do środka ciała. Wyginanie palca poprawia ruchomość stawu.

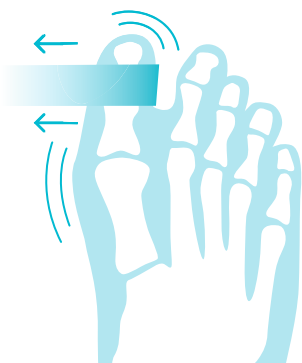
Serdecznie polecam Pani drewniany masażer stóp RUCK ROLO.



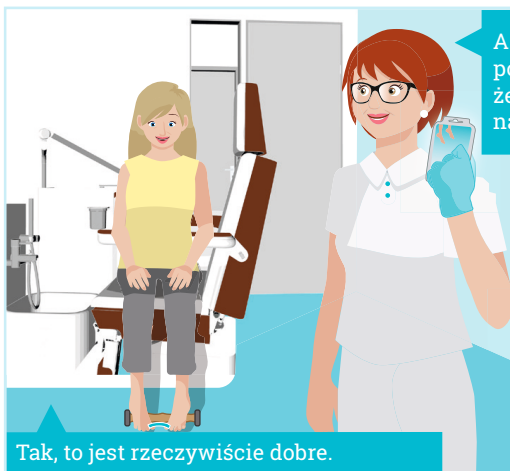
Stopy stawia się na rolce a silikonową obręcz zakłada się na oba duże palce...



Potem naciągnąć obręcz i rolować stopy po drewnianym wałku w przód i w tył.



Dzięki tej silikonowej obręczy staw ustawia się do prawidłowej pozycji.



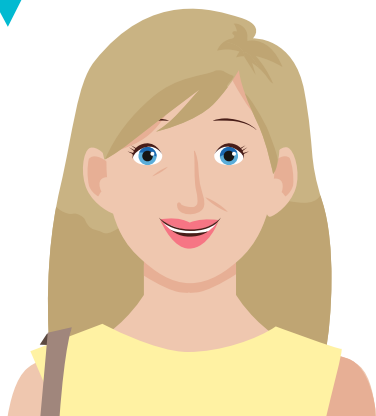
A mięsień ciągnący palucha do środka powraca. Dodatkowo proponuję Pani żelową miseczkę odciążającą na odstającą kość.

Tak, to jest rzeczywiście dobre.



Nakłada się ją w prosty sposób na duży palec. Miseczką chroni i odciąża haluksa.

Wypróbuję to..



... i tą rolkę RUCK ROLO też poproszę.

Na rolce zalecam ćwiczenia 3 x dziennie po 5 minut. W dołączonej książeczce znajdują się opisy ćwiczenia.



Jestem pewna, że dzięki tym ćwiczeniom mięśnie się wzmocnią a Pani dolegliwości ustąpią.

Dziękuję za wszystko. Do następnego razu!



Do widzenia Pani Bartel!