

FEET GUIDE



Esitteen tarjoaa Podiatech

Jalkasi ovat ...

... Ainutlaatuiset ja aistivat

Jokainen jalka on erilainen kooltaan, muodoltaan ja tilavuudeltaan. On olemassa loputtomia yhdistelmiä, jotka jättävät ainutlaatuisen jäljen.

Jalkasi kehittyvät elämäsi aikana kehosi mukaan.

Esimerkiksi, juostessa jalkasi voi pidentyä jopa 1.5cm:llä.

... Monimutkaiset

100 jännettä, nivelsiteitä ja lihasta, jotka muodostavat 28 luun yhdistelmän (molemmissa jaloissa on ¼ luurangosta) ja liikuttaa yli 33 niveltä.



... Työskentelevät

Jalat ovat kehon hienovaraisin ja herkin osa.

Ne ovat kehoasi perusta ja kantavat koko kehoasi painon muutamalla cm².

Ne toimivat stabilisaattoreina, iskunvaimentimina ja työntövoimana. Ne ovat siksi ensisijainen vektori kehon tasapainon ja hyvinvoinnin säilyttämiseksi.



... Yli rajojen

Jalkasi ovat ainutlaatuisia, eläviä, monimutkaisia ja työskenteleviä, mutta siitä huolimatta me kaikki käytämme sarjassa tuotettuja kenkiä, jotka eivät aina sovellu jalkaamme...



Älä laiminlyö jalkojasi

Jalat ovat ainoa yhteys maan ja muun kehon välillä. Huono asento voi aiheuttaa epätasapainoa, joka voi aiheuttaa jalka-, polvi- tai selkäkipuja.

Sinun tulisi varata aika asiantuntijalle mikäli:

Tunnet säännöllisesti kipua jalassa (varpaissa, kantapäässä, nilkassa, jalanpohjassa tai jopa jalkapöydässä)

—

Kärsit polvi-, lantio- tai selkäkivusta

—

Kärsit jalkojen epämuodostumasta tai jalkasi on muuttunut (kenkäsi kuluu epätasaisesti)

—

Perheesi tai ystäväsi huomaavat muutoksen kävelyssäsi tai muutoksen ryhdissäsi ...



Voit myös neuvotella asiantuntijan kanssa ehkäisevästä hoidosta, etenkin mikäli:

Olet diabeetikko (koska pienin haava voi nopeasti aiheuttaa komplikaatioita)

—

Olet yli 75 vuotias

—

Harrastat urheilua (joka rasittaa liitoksia)

—

Sinulla on päänsärkyä tai huimausta

Jalka-asiantuntija
voi tarjota
sinulle yksilöllisen
ratkaisun.



Jalka-asiantuntijasi



Ammattitaitonsa ansiosta (anatomian, patologian, ...) jalka-asiantuntija voi edistää hyvinvointiasi ja mukavuuttasi (ortopedisella tukipohjallisella, hoidolla, pienertoosilla, tuella tai suojalla ...).

Hän toimii myös neuvonantajana, joka voi tarvittaessa ohjata sinua muille asiantuntijoille. Hän auttaa sinua valitsemaan oikeat kengät (kaupunkiin tai urheiluun), hyvät sukat ja antaa neuvoja ortopedisten tukipohjalisten ylläpidosta ...

**Voit vapaasti keskustella hänen kanssaan
saadakseen lisätietoja tästä kehon
osasta jota usein laiminlyödään
ja silti kannattelee sinua
koko päivän.**

Jalka-asiantuntijasi

Yhteistyössä

PODIATECH

SIDAS

