

## OBUWIE:



1. Buty kupuj po południu, kiedy stopa jest już obrzęknięta.
2. Wybieraj obuwie 0,5 rozmiaru większe od rozmiaru stopy.
3. Zwróć uwagę na podeszwę buta – to ona zapewnia stabilność i amortyzację – powinna być gruba i szeroka.
4. Przymierzaj oba buty, gdyż często jedna ze stóp jest szersza i dłuższa.
5. Nie zakładaj nowych butów na wiele godzin. Wszystkie buty (nawet wykonywane indywidualnie do stopy), powinny być włączane stopniowo i pod kontrolą.
6. Unikaj chodzenia w za małych lub za ciasnych butach. Prowadzi to do powstania deformacji, otarć i ran.
7. Nie chodź boso – to sprzyja urazom.
8. Przed założeniem, zawsze sprawdzaj ręką wnętrze buta (złe ułożenie wkładki w bucie, przetarcia buta, piasek, kamień lub inne elementy mogą powodować uszkodzenia skóry stóp).
9. Przy znaczny zniekształceniu stopy konieczne jest wykonanie butów na miarę lub indywidualnych wkładek ortopedycznych.

# Ćwiczenia i zabiegi usprawniające stopy



1. *Wyciągnij nogę tak, aby stopa wisiała luźno w powietrzu. Czubkiem stopy zataczaj kółka, kilka razy w lewo a następnie kilka razy w prawo. Powtórz ćwiczenia z drugą nogą.*
2. *Postaw stopy obok siebie. Prawą stopę oprzyj na zewnętrznym brzegu buta. Wytrzymaj około 10 sekund, następnie powtórz ćwiczenie z lewą stopą i na koniec z obiema nogami.*
3. *Postaw stopy na podłodze, podnieś piety i skręć stopę na zewnątrz, a następnie opuść. Czubki stóp cały czas pozostają w trakcie ćwiczenia na podłodze i robią obroty tylko w miejscu. Powtórz ćwiczenie kilka razy.*
4. *Rozciąganie ścięgien – usiądź i załóż prawą nogę na lewą, prawą ręką chwyć za palce stopy prawej i prostuj je tak, by czuć, że rozciąga się podszwa stopy. Trzymaj przez 5 sekund. Powtórz 10 razy na każdą stopę.*

**PAMIĘTAJ:** *chodzenie jest doskonałym ćwiczeniem i poprawia krążenie ALE kiedy powstanie rana - kończynę musisz odciążyć!*