

# Bezpłatne badania stóp dla dzieci

Z początkiem sierpnia ruszają bezpłatne badania stóp dla dzieci. W Centrum Ortopedyczno-Protetycznym w Białymstoku przez dwa miesiące (01.08-30.09) fizjoterapeuci będą pomagać w doborze butów do szkoły, a w razie konieczności zaproponują specjalną wkładkę korygującą lub skierują na dodatkowe konsultacje ze specjalistami. To kolejna edycja tej akcji.

Dobre buty powinny być idealnie dopasowane do stopy, zarówno na długość, jak i szerokość. Ważne też, aby były lekkie, przewiewne i wykonane z naturalnych materiałów. Ponadto warto sprawdzić czy mają elastyczną podeszwę, która zapewnia naturalne ruchy i sprawia, że wszystkie mięśnie i więzadła odpowiednio pracują.

- Buty muszą być stabilne, ale już wbrew powszechnym opiniom, niekoniecznie za kostkę. Wysokie obuwie wskazane jest wtedy, gdy istnieje potrzeba dodatkowej stabilizacji, bo dziecko stawia koślawo stopy. Ale nic to nie da, jeśli wewnątrz stopa będzie miała zbyt dużo luzu - tłumaczy Grzegorz Tomkiewicz, fizjoterapeuta z Centrum Ortopedyczno-Protetycznego w Białymstoku i dodaje: - Odpowiednie obuwie ma ogromne znaczenie także dla kręgosłupa, dlatego przede wszystkim warto postawić na profilaktykę, która zapobiegnie późniejszym dolegliwościom.

## **Z nowym rokiem zdrowym krokiem**

Z myślą o przedszkolakach i uczniach, COP zorganizował akcję „Z nowym rokiem zdrowym krokiem”, podczas której fizjoterapeuci będą udzielać fachowych porad dotyczących zdrowia stóp i kręgosłupa. Pomogą także wybrać odpowiednie obuwie oraz zlecić dodatkowe badania, a w razie potrzeby zaproponują wkładkę korygującą lub dadzą zalecenia dotyczące ćwiczeń korekcyjnych. Badanie trwa kwadrans i jest całkowicie bezbolesne.

Wszyscy zainteresowani bezpłatnymi konsultacjami w ramach akcji mogą dokonać rezerwacji, dzwoniąc pod numer: 500 59 59 47. Badania odbywać się będą w siedzibie COP przy ul. Ryskiej 1 bud. E w Białymstoku.

W tym roku do akcji włączył się także Ośrodek Rehabilitacji Armedis, który specjalizuje się w leczeniu wad postawy.

źródło: <http://www.wrotapodlasia.pl>