

**propedis**  
PROFESJONALNIE DLA STÓP



# Metody badania stóp i ich zastosowanie

## METODY BADANIA STÓP I ICH ZASTOSOWANIE

1. Być może już spotkałaś się z pojęciem statycznego i dynamicznego badania stop i mięwysz wątpliwości, które z tych badań są miarodajne, na jakie parametry zwrócić uwagę, aby uzyskać prawidłową diagnozę.
2. Może zastanawiasz się, jak przeprowadzić diagnostykę stop i chodu za pomocą różnych urządzeń maty tensometrycznej, podoskop, plantografu, i jak na podstawie odbicia śladu stopy możemy zdiagnozować schorzenia i wady stóp takie jak: stopa koślawo-płaska, koślawość palucha, płaskostopie podłużne albo poprzeczne.
3. Być może zastanawiasz się, jakie zaburzenia biomechaniki stóp wpływają na wyższe partie narządu ruchu, na powstawanie wad postawy. Czy znasz wiarygodne metody pozwalające to sprawdzić?

**Bez względu na to czy pracujesz z pacjentami neurologicznymi, ortopedycznymi, reumatologicznymi, czy z dziećmi badanie stóp powinno być absolutną podstawą w badaniu w gabinecie.**

To i jeszcze kolejne dwa nagrania będą kluczowe z punktu widzenia twojej efektywności badania pacjenta w gabinecie, oglądaj je naprawdę do końca, po to by skorzystać ze sprawdzonych metod.

Natomiast zanim przejdę do tego materiału pozwól, że się przedstawię.







## KIM JESTEM?

Nazywam się Joanna Stodolna-Tukendorf jestem doktorem nauk medycznych i od 18 lat pracuję jako fizjoterapeutka. Od 7 lat w ramach Pro Pedis pomagam fizjoterapeutom, podologom i wszystkim specjalistom pracujących z ciałem człowieka polubić i zrozumieć wpływ stopy na cały narząd ruchu.

Jestem dyrektorką merytoryczną sieci gabinetów FootMedica, które stworzyłam 10 lat temu i w których w ostatnich latach wraz z moim zespołem pomogliśmy ok. 30 tys. pacjentów stosując tę samą metodologię badania i leczenia zgodnie z najnowszą klasyfikacją wad stóp.

Jestem autorką i współautorką wielu publikacji w zakresie fizjoterapii, m. in. Wielkiej Fizjoterapii, Traumatologii Narządu ruchu oraz Słownika terminów w podologii ortopedycznej.

Uwielbiam trudne naukowe zagadnienia przekładać na język prosty i zrozumiały dla każdego, dlatego stworzyłam pierwszy w Polsce kurs Pro Pedison-line Ortopodologia, w którym zapraszam fizjoterapeutów, podologów i innych specjalistów do zrozumienia i polubienia stopy w jej całej zawiłej strukturze.

**Zapraszam cię do obejrzenia nagrania.**

Często rozmawiam ze specjalistami, którzy w swojej praktyce wykorzystują głównie badania statyczne na plantokonturografie czy na podoskanerze, podoskopie i na podstawie tych badań samodzielnie wykonują lub zlecają wykonanie wkładek ortopedycznych.

Często takie osoby na kursach pytają mnie o prawidłowe metody wyznaczenia kątów Clarka, Wejsfloga, o mierzenie wysokości łuku podłużnego, wysokości wysklepienia.

Być może Ty też masz takie doświadczenia.

Zatem zastanów się - jakie informacje uzyskujesz z tych badań?

Wszystko co łączy te badania to fakt, iż dokonuje się ich w odniesieniu do pozycji statycznej, podczas stania, zatem odwzorowują stopę w pozycji stojącej.

Nadal jednak - bez względu na to na jakim urządzeniu pracujesz, czy to będzie plantograf, czy podoskop, czy podoskaner to nadal będzie odwzorowanie podeszwowej strony stopy w statyce, jak skan, ksero. Dlatego zastanów się, czy jesteś w stanie zmierzyć prawidłową wysokość łuku podłużnego w pełnym obciążeniu, podczas chodu.

W którym momencie powinien być mierzony łuk? Czy podczas kontaktu pięty z podłożem, gdy zgięcie grzbietowe stopy powoduje wypłaszczenie łuku podłużnego? Czy w momencie przetaczania stopy, gdy stopa jest płasko, podczas jednostronnego całkowitego obciążenia, w fazie przetaczania. A może w fazie odbicia, gdy mechanizm Hicksa powoduje skrócenie rozciągnięta podeszwowego, a mięsień piszczelowy tylny supinuje piętę i uzyskujemy pogłębienie łuku?

Przecież, jeśli się zastanowimy, to w każdym momencie fazy podporu wysokość łuku podłużnego, wysokość kości łódkowatej jest kompletnie inna. A zatem to badanie - wysokości łuku ma zastosowanie, jedynie do badań antropometrycznych. Jeśli jednak pracujesz w gabinecie, z pacjentami, to w procesie diagnostycznym, w gabinecie, tam gdzie planujemy terapię i chcemy usprawniać pacjenta to badanie nie będzie miało zastosowania.

**Dla nas specjalistów pracujących z pacjentem w gabinecie, w codziennej praktyce użyteczne są badania dynamiczne.**

**Opowiem ci jak przebiega stworzona przez mnie wieloetapowa procedura badania, którą stosuję we wszystkich moich gabinetach, i której uczę moich kursantów:**

## KROK 1.

Badanie na macie tensometrycznej. Tu wykonuję również badanie statyczne, bo to, co z niego wyciągam to: rozmieszczenie ciężaru ciała, umiejscowienie środka ciężkości, ocena symetrii obciążenia prawa - lewa strona, przodo - tyłostopie.

W badaniu dynamicznym, w badaniu chodu, nie dość, że obserwujesz pacjenta w trakcie chodu – nie patrzysz na ekran, tylko musisz patrzeć na swojego pacjenta, bo to Ty dokonujesz badania, nie maszyna, która mierzy tylko jeden z parametrów. Ty decydujesz, co uzyskasz z urządzenia, jakie parametry z niego wyciągniesz. Potrzebny ci będzie tor przetaczania stopy, oś podeszwowa czyli kąt kroku, siła nacisku pięty w momencie uderzenia o podłoże versus siła odbicia, które to siły powinny być równorzędne. Możesz się z tego badania dowiedzieć, czy pięta ma kontakt z podłożem, a jeśli nie to, czy pojawia się jakikolwiek ślad kontaktu pięty z podłożem, czy mamy taki przykurcz ścięgna Achillesa, który nie pozwala na postawieni pięty.

Już widzisz jaka jest różnica w tych dwóch sposobach badań.

## KROK 2

Przechodzę do badania na plantografii - porównanie tych dwóch odbitek w statyce i dynamicie, to są dwie kompletnie inne odbitki. Z badania statycznego na plantografii oceniamy – długość, szerokość stopy i tyle. Natomiast z badania dynamicznego możesz wyczytać, podobnie jak z badania na macie, czy pięta ma kontakt z podłożem, czy zewnętrzna, czy przyśrodkowa część pięty ma większy nacisk, czy przetoczenie odbywa się po zewnętrznej krawędzi, czy propulsja zachodzi z centrum czy z przyśrodkowej części palucha, czy łuk poprzeczny jest wydolny, w którym momencie zachodzi pronacja -gdy stopa jest płasko, czy w momencie odbicia paluchem. Gdzie są strefy nadmiernego obciążenia, maksymalnego obciążenia, a które strefy są niedociążone.

Chyba widzisz tę różnicę?

## KROK 3

Badanie na podoskopie. Są osoby, które oceniają kształt stopy na podoskopie. Ja wolę stosować testy dynamiczne, które nie ograniczają się do oglądania podeszwowej strony stopy. Podoskop daje nam fantastyczną możliwość połączenia obserwacji podeszwowej części stopy z całym organizmem. Możemy zaobserwować ustawienie głowy, obręczy barkowej, oś kręgosłupa, ustawienie obręczy biodrowej, oś stawu kolanowego, skokowego, linię Achillesa i do tego możemy wprowadzić ruch - wspięcie na palce, stanie jednonóż, testy dynamiczne, które wykorzystujemy do oceny wydolności kompleksu stopa-podudzie.

## KROK 4

Badanie manualne, ale o tym opowiem w innym nagraniu.

**Dopiero te informacje zebrane ze wszystkich poprzedzających kroków, z badania na macie tensometrycznej, plantografii, podoskopie oraz badania manualnego pozwalają nam na postawienie odpowiedniej diagnozy i ewentualne projektowanie wkładek oraz rozplanowanie terapii.**

Chciałabym Ci teraz pokazać na podstawie odbitki plantograficznej jak może wyglądać ta sama stopa, tego samego pacjenta, w tym samym dniu, w tym samym gabinecie, ale wykonanej w statyce i dynamicie.

Spójrz jak inaczej wygląda kształt stopy. W badaniu dynamicznym ona wydaje się nieco dłuższa, nieco szersza, co znaczy tyle, to jest jednostronne pełne obciążenie. Zauważ jak inna jest aktywność palucha, co się dzieje z łukiem poprzecznym, z linią stawów śródstopno-palcowych, jaki jest kształt pięty, gdzie zachodzi propulsja, gdzie jest maksymalny punkt odbicia na paluchu. Zobacz co się dzieje z piętą, jaki inny kształt przybiera, ten wystający element świadczy o nadmiernej pronacji pojawiającej się już w momencie obciążenia stopy płasko, a nie tam gdzie powinna zachodzić, nie w momencie odbicia, gdy pronacja jest prawidłowym ruchem.

**Możemy powiedzieć, że bazując jedynie na badaniu statycznym odwzorowujemy wadę, stąd często pojawiają się wątpliwości fizjoterapeutów i innych specjalistów, że wkładki nie działają, mają złą opinię wśród specjalistów, że rozleniwiają stopę, że mogą zaszkodzić. Już chyba widzisz, że nie musi tak być!**

Wkładki zaprojektowane po analizie dynamicznej, zaprojektowane pod potrzeby stopy w ruchu współpracują ze stopą, dopasują się do napiętego przez mechanizm Hicksa rozciągnięta. W momencie odbicia wspomagają, a nie wyręczają. Ukierunkowują ruch przetaczania, nie podpierają. Stymulują do prawidłowej pracy, uwzględniając wszystkie parametry, które wyszły w badaniu dynamicznym.

**Bardzo ci dziękuję, że obejrzałeś ten materiał do końca, a w następnym wideo opowiem ci o tym jak badać chód, na co zwrócić uwagę, takie kluczowe regiony, które pozwalają teorię determinantów chodu i faz chodu przekuć w praktykę.**

## MAM DLA CIEBIE JESZCZE DWIE NIESPODZIANKI

### 1. Prezent za poświęcony czas

**KLIKNIJ TUTAJ I ZOSTAW KOMENTARZ**

Przygotowałam dla Ciebie ebook:

#### **METODY BADANIA STÓP I ICH ZASTOSOWANIE.**

Aby otrzymać arkusz PDF napisz w komentarzu pod tym materiałem **NA BLOGU:**

Jakie dwie ważne lekcje, wyciągasz z tego materiału? Dodając komentarz, pamiętaj o podaniu poprawnego adresu e-mail. To właśnie na ten adres e-mail w ciągu 24 godzin od dodania komentarza wyślę Ci prezent.

### 2. Druga niespodzianka, którą przygotowałam, to zaproszenie na bezpłatną konferencję online pt. „BADANIE STÓP JAKO PODSTAWY NARZĄDU RUCHU”

**ZAPISUJĘ SIĘ**

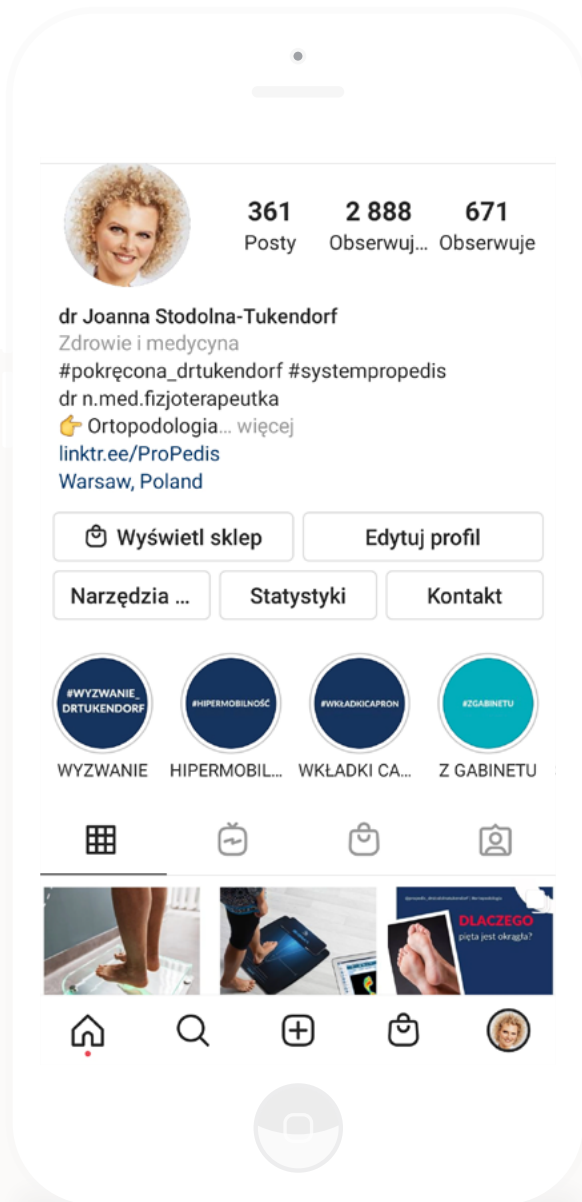
**UWAGA:** podaj poprawny adres e-mail, a następnie w wiadomości, którą od nas dostaniesz, wyraż zgodę na to, abyśmy powiadomili Cię o konferencji.

#### **Podziel się wiedzą z innymi**

Mam prośbę: pomóż mi dotrzeć do innych osób, którym to nagranie może pomóc. Może wśród znajomych masz kogoś komu takie nagranie jest w tym momencie bardzo potrzebne? Udostępnij proszę ten materiał dalej.

**Z góry bardzo, bardzo dziękuję.**





# Zostańmy w kontakcie!



PROPEDIS



PROPEDIS\_DRSTODOLNATUKENDORF



PROPEDIS

*Dziękuję Ci serdecznie i do zobaczenia  
w kolejnych materiałach video!*