

Egy kis elméleti háttér...

A HELYES TESTTARTÁS ALKALMAZÁSA AZ ÉLETBEN



Miért van szükség a helyes testtartásra?

Nagyon ritka a gerincét szépen, egyenesen tartó ember, s éppen ezért feltűnő is. Különleges képességnek számít, pedig mennyire egyszerű! A helyes testtartástól a tested jóval fiatalabbnak néz ki. A hatására jobban áramlik a testedben a vér és az energia, könnyebb a légzés és az emésztés, nem görcsölnek be a váztartó izmok, tehermentesül a térd és a csípő, sem a lábaidnak, sem a gerincednek nem kell többlet terhet viselniük.

Miért olyan kényelmetlen a helyes testtartás?

A helyes testtartás szokatlan, fárasztó, kényelmetlen lehet azoknak, akik már évek vagy évtizedek óta görbén állnak. Ennek oka a helytelenül kifejlődött izmokban keresendő.

A rendszeres szoktatással, a hátizmok és hasizmok megerősítését célzó gyakorlatokkal ez a fárasztó érzés el fog tűnni, a korábbi tartási és egyensúly panaszokkal együtt.

A helyes testtartás kialakításának szabályai:

1. Kétirányú, szimmetrikus izomerősítés.

A has-, hát-, comb- és fenékizmok felelősek a helyes testtartásért. Ezek egymásra ható izmok, feszítő és hajlító, illetve közelítő és távolító izmok. A hasizmokkal együtt a hátizmokat, a csípőizmokkal együtt a farizmokat, a combfeszítőkkel együtt a combhajlítókat is edzeni kell a kiegyenlített izomerő és az optimális hajlékonyság elérése érdekében.

2. Alakítsd ki a helyes testtartást tudatosan

Először is mindig próbáld meg egymáshoz igazítani a vállakat, a csípőt, a térdeket és a bokákat. Egy jó kis gyakorlat, ha naponta néhány percet háttal a falhoz állsz, vagy hanyatt fekszel a padlón, s közben rögzíted magadban az egyenes gerincoszlop érzetét.

3. Tükör, fotó és videó

Szintén ajánlatos korrigálni a testtartást tükör, fotó és videó segítségével, mert így abszolút felfedhető, hol is van a probléma.

Tanácsok a cikk olvasóinak:

A helyes testtartást próbáljuk meg minél előbb beiktatni az életünkbe, akárhány éves korban is járunk. A rendszeres mozgás mindig legyen - minimum heti 2 alkalom, bármilyen mozgás vagy edzés, amibe belevágunk és megszeretünk; például: futás, fitness, jóga stb.-, mert az elősegíti az izmok, az ízületek és a csontok erősítését.

Forrás: <https://pelsomasszazs.hu/index.php/cikkeim/19-helyes-testtartas>

MIT IS JELENT A HELYES ÉS HELYTELEN TESTTARTÁS?

Fontos, hogy testünk, szervezetünk egyensúlyát, tartását megőrizzük. Az évek során fokozatosan jelentkeznek izomfeszültségek, melyek az idő múlásával merevségben, fájdalomban, esetleg deformációkban nyilvánulnak meg. Hajlamosak vagyunk ezeket az öregséggel magyarázni, pedig számos betegséget okoz közvetlenül, de legalábbis hozzájárul kialakulásukhoz a rossz testtartás. Sokszor esünk bizonyos testtartások csapdájába, fel sem tűnik, hogy a magunkra öltött merevség nem természetes. Gondoljunk egészségükre, éljünk kiegyensúlyozottabban.

Miért is változik tartásunk a korral?

- ◆ az iskolában ülve töltött órák, órákon keresztül fárasztó testtartásban, izomfeszültséggel ülünk, a székek nem idomulnak test felépítésünkhöz.
- ◆ később a testmozgás hiánya
- ◆ idegrendszerünket, reflexeinket nem megfelelő ingerek éri – kellemetlen élmények, szorongások állandó feszültségeket generálnak izmunkban
- ◆ állandóan kapkodunk, sietünk, nem élünk harmonikusan.
- ◆ már gyerekként megtanuljuk, hogy mi a sikerorientáltság – nem figyelünk testünk jelzéseire, hanem csak a feladat teljesítése a cél, így egy helytelen nehéz tárgy felemelése a későbbiekben tartási problémákhoz vezethet.

- ◆ fizikai és mentális szokások kialakulása – ezek olyan testi és szellemi megszokások, melyek többsége nem tudatos, így érezzük kényelmesen magunkat, nehéz rajtuk változtatni.

A merev tartás hatása lehet a

- felületes légzés
- túlzott fáradtság
- stressz (az állandó feszültség előbb-utóbb fájdalmat eredményez)
- depresszió (görnyedten jár)

Fontos megkülönböztetnünk néhány fogalmat a rossz testtartásokkal kapcsolatosan.

Mit is nevezünk hanyag és helytelen testtartásnak?

Hanyag testtartás, a helytelen testtartásoknál enyhébb tartási rendellenesség.

Tünetei:

- előreesett váll
- lógó fej
- fokozott háti domborulat
- elálló lapockák a test felszínétől.

Ezek a problémák aktív mozgással, izomerővel korrigálhatók, ami annyit jelent, hogy ha felhívjuk pl. egy fejlődésben levő gyerek figyelmét a rossz tartásra, akkor igaz sokszor csak rövid ideig, de megtartja a helyes testtartást.

Viszont amint fáradni kezd az izomzat, újra visszatér a szokásos helyzetbe, így a terhelés és a testet tartó izom és mozgató rendszer közötti egyensúly megbomlik.

Ennek okai a rossz szokások, melyek kezdetben nem járnak funkcióbeli változással, de idővel rögzül és néhány év alatt maradandó elváltozást okozhat.

A rossz testtartás egyes izmok rövidülését, más izmok megnyúlását és mozgásbeli korlátozottságot okozhat, mint pl. a Scoliosis vagyis a gerincferdülés...

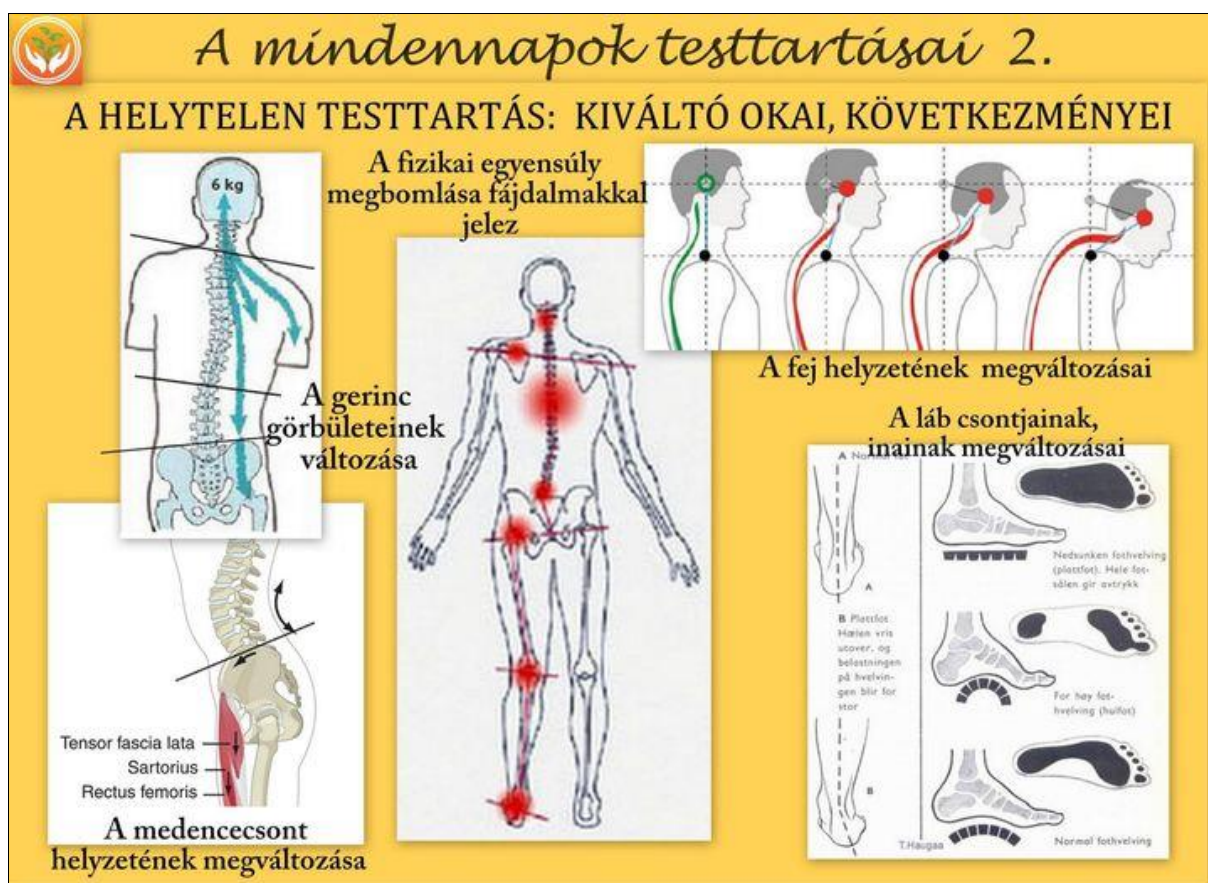
A helytelen testtartások olyan funkcionálisan (általában izom, in, eredetű), működésben, mozgásban megnyilvánuló eltérések, mint pl. a lúdtalp, a fej tartása, vagy akár a medence dőlés szöge nő vagy csökken, s így a gerinc anatómiai görbületei eltérnek a normáltól. Ezáltal a test súlyvonalának helyzete is megváltozik. Helytelen testtartás miatt például kialakulhatnak túlzott háti vagy deréktáji gerinc görbületek. A hosszabb időn keresztül fennálló helytelen testtartások tartósan okozhatnak mozgás problémákat, tartós gerinc elváltozásokat.

A helytelen testtartás hajlamosító tényezői között szerepel gyermekkorban a gyors növekedés, inaktivitás, öröklött, vagy szerzett lazaság, túlzott fizikai terhelés (nem megfelelő sportág esetén).

A helyes testtartásról akkor beszélünk, amikor a test egyensúlyban van, melyhez fontos a gerincoszlop stabil helyzete, melynél a csigolyák közötti rugalmasságot porckorongok biztosítják, ezek fogják fel a gerincoszlopot ért lökéseket, rázkódásokat a mindennapi mozgások (futás, járás, ugárlás, emelés stb.) során.

A hasizmoknak is jelentős szerepe van a helyes testtartásban. A meglazult hasizmok, előre eső hasi szervek (elhízott hasi rész, sörhas) még húzást is gyakorolnak a deréktáji gerinc szakaszra.

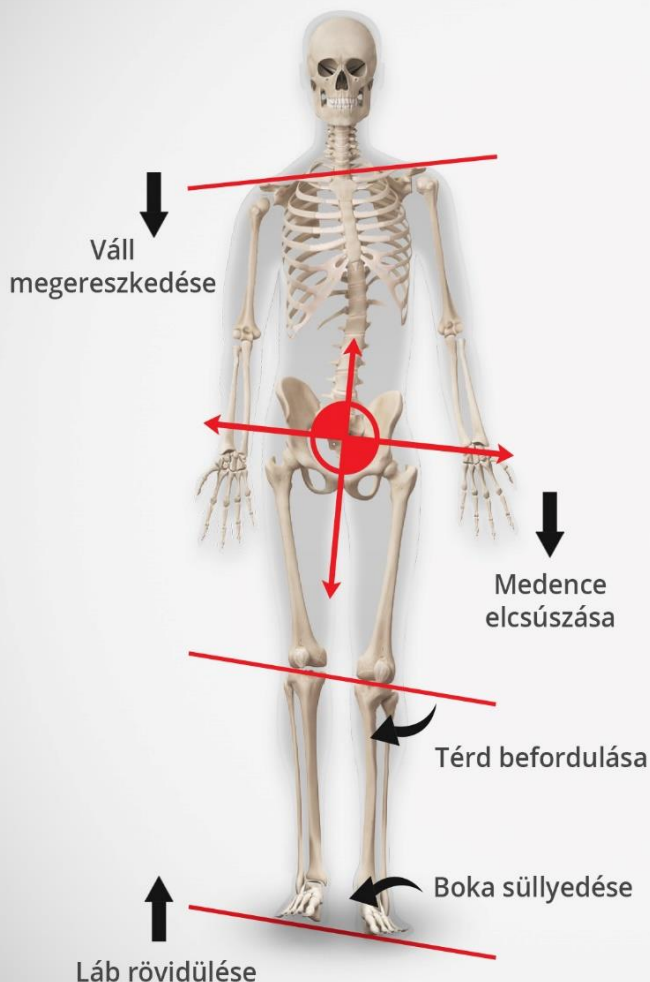
A helyes testtartás során gerincoszlopunk megfelelő egyensúlyban van.



Forrás: <https://www.facebook.com/kobanyamasszazs/posts/1361465223967787/>

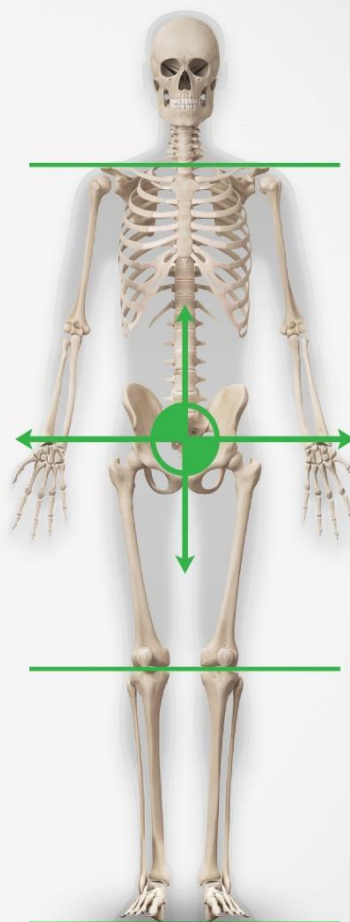
EGYENSÚLY MEGBOMLÁSA

instabil testsúlyközpont



EGYENSÚLY

stabil testsúlyközpont



BIBLIU CREATIVE STUDIO Licensed picture

Kovács József Koko
Csontkovács Budapest

A gerinc és a csigolyák elmozdulásából kialakuló helytelen testtartás kihatással van egész testünkre.

A terhelés következtében a gerinc mentén húzódó izomzat görcsössé válik, befeszül, ekkor a test igyekszik kompenzálni, azaz fixálni a rossz tartást. Ilyenkor bizonyos izmoknak többet kell dolgozniuk, át kell venniük a terhelést, míg más izmok meggyengülnek, mert nincsenek használatban. Sokan évekig élnek együtt a fájdalommal, ez alatt az idő alatt pedig a csigolyák állapota (helyzete) tovább romlik és a fájdalom egyre fokozódik.

Rossz szokás vagy hibás bútorbeállítás is okozhat gondot



A térd előre mutatson, a láb ne álljon szét - de keresztbe se legyen!



Helytelen, ha az asztalnál ülve valamelyik váll megemelkedik



Ha görnyed a hát, lehet, hogy alacsonyan van az asztallap



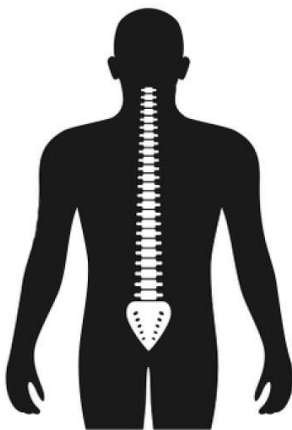
Túl magas a szék, ha a talp nem éri el a talajt



Állítsuk át a szék támláját, ha a csípő előrecsúszik

Grafika: Séra Tamás

Gerinc deformitások típusai



Normális



Szkoliózis



Normális



Kiphozis

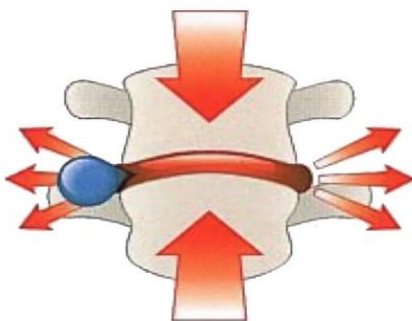


Lordózis



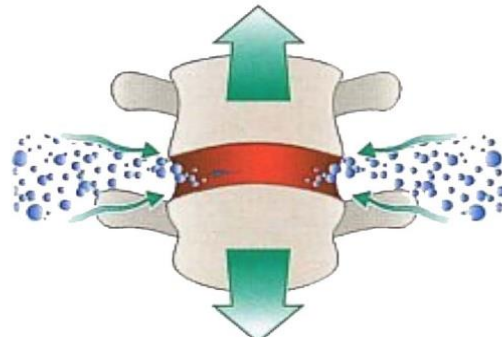
Lapos hát

Porckorongsérv

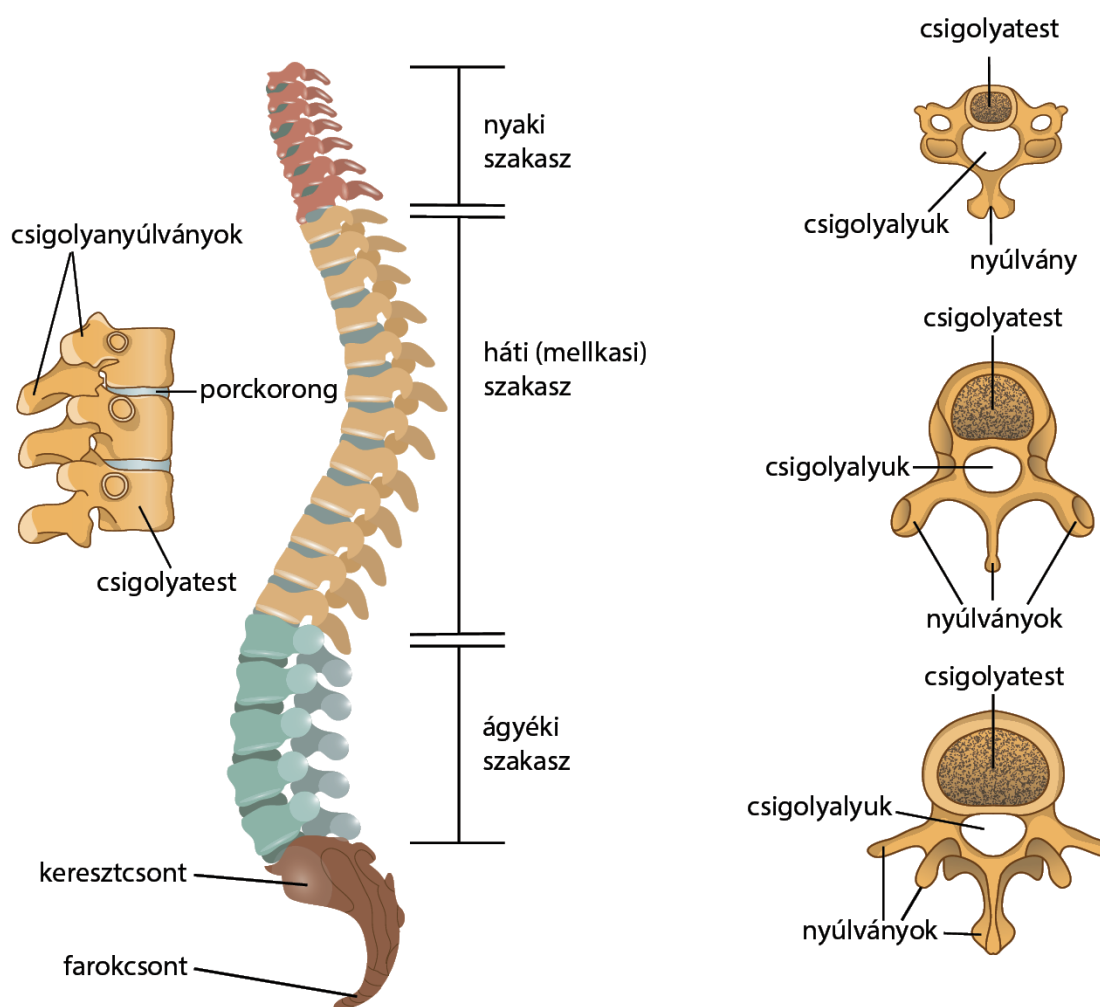


A porckorongra ható nyomás annyira nagy, hogy a porckorong kiszakad, ami derék és isiász fájdalomhoz vezet (zsibbadás, bizsergés).

Nyomás megszüntetése



A porckorongra ható nyomás csökkentése elősegíti a tápanyagok, oxigén és nedvesség visszatöltődését a porckorongba.



Forrás: https://bbrigitta.blog.hu/2021/01/13/09_4_szabalyozas_idegrendszer_gerincvelo

LÚDTALP

A lúdtalp kialakulása

A lábfej boltozatos szerkezete nem adott a születés pillanatától kezdve.

A gyermek fejlődése során fokozatosan alakul ki a lábboltozat. Általában a láb boltozatos szerkezete 4-5 éves korra alakul ki.

Ez még csak kezdetleges állapot, a **végző boltozat 10-12 éves korra** alakul ki. Ekkorra kialakul a felnőttkori lábboltozat és ennek megfelelően a terhelési felszínek.

Fontos a korok közötti különbségtétel, mert a gyermekkori boltozatsüllyedést még nem nevezzük lúdtalpnak, hiszen könnyen kinőhető.

Éppen ezért nem érdemes lúdtalpra gyártott boltozatos cipőket venni kisgyermeknek.

Lúdtalp megelőzése gyermekkorban

Habár a lúdtalp nem mutatható ki biztosan 10-12 éves kor előtt, sokszor látható egy esetleges későbbi lúdtalp kialakulása.

Ekkor szerencsére még lehet alakítani a fejlődő szervezetet és megelőzhető a felnőttkori lúdtalp. Gyermek számára különösen ajánlottak az alábbi gyakorlatok:

- ◆ mezítláb járás otthon és szabad földön
- ◆ köves talajon (strandon) mezítláb járás
- ◆ fűvön járás

Ilyenkor a talp izmai sokkal több és sokféle ingert kapnak, így az izmok jobban dolgoznak. A sok inger miatt több a visszajelzés is, ezáltal pontosabban fejlődnek ki a szükséges izmok.

Normál és lúdtalpas láb különbségei

Lúdtalpas láb:

hosszanti és harántboltozat, támaszkodási pontok

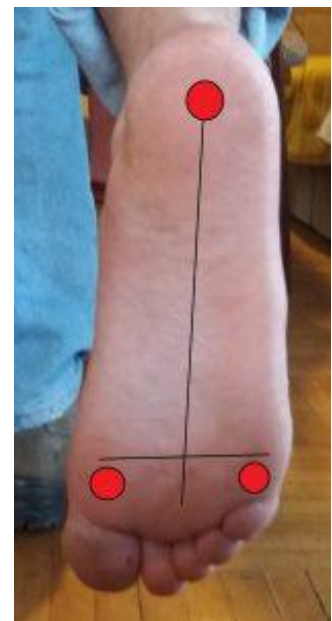
A normál, egészséges láb 3 ponton támaszkodik:

- ◆ a sarokcsonton
- ◆ az egyes lábujj alatti párnán
- ◆ az ötös kislábujj alatti párnán

Ezt egy háromszöggént képzelhetjük el. Ez egy stabil egyensúlyi helyzet úgy, mint a háromlábú szék esetében is.

A lábfejnek két boltozata az alábbiak szerint épül fel:

- ◆ A **harántboltozat** a lábközépcsont fejecskének ívében van.
- ◆ A **hosszanti boltozat** a saroktól indul és összeköti az egyes és ötös ujjak párnáskáit.



A lúdtalpas láb tulajdonképpen a harántboltozat süllyedését jelenti. Ez egy kisebb-nagyobb mértékű ellapulás.

Ezt úgy lehet mérni, hogy a normál boltozat 1,5 centiméteres magasságához képest milyen magas a lúdtalpas boltozat?

A súlyosságot általában 0,5 centiméterenként skálázzuk. Extrém esetben a harántboltozat magassága 0, tehát teli talpon állunk.

Miért rossz a lúdtalp, a harántsüllyedés? - lúdtalp tünetei

A lúdtalpas láb boltozata alacsony, a láb lapos. Lúdtalp esetén a láb belső oldala a talaj felé dől és a talpunk bőre rálapul a talajra, kifekszik.

Ilyen esetben **gyakran lép fel fájdalom.**

Ennek oka a láb statikai tartásának, a hárompontos támaszkodásnak, megváltozása. A panaszok enyhe fájdalomtól egészen a legvégső járásképtelenségig terjedhetnek.

Lúdtalpról igazából akkor beszélhetünk, ha a harántsüllyedés következtében jelentkeznek a járulékos tünetek.

Ez a tünetek a lábtövet tartó szalagok ellazulása és ezáltal a lábfej izmainak túlfeszülése. A gyenge szalagok miatt a lábizmok többet dolgoznak, idővel elfáradnak, marad a lúdtalp.

Ez sokszor egy ördögi kör, amelyből látszólag nem lehet kitörni. A lúdtalpról betegségként akkor beszélünk, ha tüneteket – fájdalmat – is okoz.

Ezek a tünetek:

- ◆ lábmerevség
- ◆ láb terhelési oldalának fájdalma
- ◆ sarok kifelé dőlése
- ◆ sarokfájás
- ◆ fájdalmas lábujjhegyre állás
- ◆ lábduzzanat
- ◆ lábdagadás
- ◆ talpi ínhüvelygyulladás
- ◆ csonthártyagyulladás

A fájdalmak miatt sokszor jelentkezik ún. antalgias tartás, ami a testtartás korrigálását jelenti a fájdalom következtében úgy, hogy az új tartás okozza a lúdtalpat.

A lúdtalp kialakulásának oka

A lúdtalp életünk bármely szakaszában kialakulhat.

Lúdtalp kialakulásának hátterében állhat egy kisebb sérülés, általános mozgásszervi rendellenességek.

A szalagok és izmok egysége helyezik lábunkat egy funkcionális egységbe. Ennek következtében, ha a kettő bármelyike változik, az változtatja a másikat is.

Ennek a funkcionális egységnek a működése miatt a bokavillára nehezedő teljes testsúly a sarokcsontra és az előlábra helyeződik át.



A járásfunkció megfelelően tud működni a láb csontjai alakjának, elhelyezkedésének, egymáshoz való helyzetének, lábunk jellegzetes alakjának, a boltozatoknak, a szalagoknak és az izmoknak köszönhetően.

Ez a láthatóan **rendkívül összetett rendszer**, ha megbomlik, megváltoztatja az összes részem működését is.

A láb mozgásait erős szalagrendszer és izomzat teszi lehetővé, azonban terhelés következtében, illetve túlterhelés hatására ezek ellapulhatnak.

Túlterhelés esetében különböző szinten és fokban bomlik meg a lábszerkezete.

Ez a boltíves szerkezet rugóként, lengéscsillapítóként működik és akkor okoz problémát, hogyha ez a funkcionális egység bármelyik pontban meggyengül. Ez a lábunk működőképességének a csökkenését fogja okozni.

Megebomlik az egyensúlyunk és egy ún. statikai deformitás jön létre. A rugalmas szalag- és izomrendszer ekkor nem tudja fenntartani a boltozatot és kórképek alakulhatnak ki.

Lúdtalp fajtái

A lúdtalpnak alapvetően három fajtája van, amelyeket más-más tünetekkel és kezelési módszerekkel kell kezelni.

Ez a három fajta:

Újszülöttkori lúdtalp

Az első fajta elváltozás az újszülöttkori lúdtalp.

Ilyenkor **nem beszélhetünk lúdtalpról**, ugyanis még a hosszanti boltozat hiánya is elfogadható és fiziológiásnak (egészségesnek) tekinthető, majd csak **később alakul ki** az az izomtónus és a növekedéssel fejlődik ki, amit majd rendes talpfunkciónak, talpi boltozatnak nevezhetünk.

Tehát hiánya kétéves korig abszolút nem tekinthető kórosnak. Vannak olyan **kórképek** azonban, amikor beszélhetünk lábdeformitásról, dongalábak és hasonló ortopédiai elváltozások.

Az ilyen elváltozás lehet akár veleszületett, mondjuk térhiány miatt az anyaméhben. Ilyenkor a láb eldeformálódik, amikor a csontok még puhák és a szalagok lazák.

Ilyenkor az egész rendszer könnyen rögzül olyan helyzetben, amely nem fiziológiás, nem egészséges.



Pubertáskori lúdtalp

A pubertáskori lúdtalp akkor alakul ki, amikor a **hirtelen növekedés miatt** megnövekszik a testsúly, így a lábak terhelése is. Ilyenkor elveszítjük eddigi terhelésviselési képességünket, legalábbis **csökken a terhelésviselő képesség.**

Ez esetben az izomzat hamar kifárad, az izomzat bemerevedik és akár görcsös megfeszüléseket is tapasztalhatunk. Ilyenkor a lúdtalp lehet akár gyulladósos vagy ún. merev lúdtalp is. Ez **izomgörcsökkel és a lábfej megfeszülésével** jelentkezik.

Ezt görcsoldással, izomlazítással nagyon hatásosan lehet kezelni és visszafordítani a folyamatot. Hirtelen növés esetében gyakori, hogy a lábizmok elfáradnak, a szalagok elgyengülnek, és nem tartanak már elég erősen.

Az ilyen folyamat végső állomása a csontos deformitás kialakulása:

Csontos lábdeformitás, lúdtalp esetében a porc felszínek kopnak, elváltoznak, degenerálódnak. Ettől csontlerakódások alakulnak ki, amelyek akár szabad szemmel is láthatóak lesznek.

Mellékhatásként kialakulhatnak teljes ízületi merevségek is.

Az ilyen tünetek már a felnőttkori lúdtalphez kapcsolhatóak és fontos megjegyezni, hogy ezek a tünetek már pubertáskorban elkezdenek kialakulni.

A láb fájdalmak mellett, a láb tartáshibája miatt, a test egyéb területein is jelentkezhet fájdalom, például térdfájás, derékfájás és vállfájdalom is.

Felnőttkori lúdtalp

Felnőttkori lúdtalp esetében a stabilizáló rendszerek ereje és igénybevétele miatt bomlik meg a lábboltozati rendszer egyensúlya.

A lúdtalp kiváltó oka lehet:

- ◆ terhesség
- ◆ nagy túlsúly
- ◆ állómunka
- ◆ egyszerű túlterhelés (sportolók esetében gyakori)

Szerencsére a legtöbb felnőttkori lúdtalp jól korigálható:

Vannak egyszerűbb **lúdtalpbetétek**, ún. szerkezeti lúdtalpbetétek, hasznos **tornagyakorlatok**, melyek a megfelelő izmok erősítésében segítenek.

Egy hasznos videónkban találhat ilyen gyakorlatokat:

Ezen felül vannak **egyénre készített lúdtalpbetétek** és **sportbetétek** is.

Természetesen a **megfelelő cipő** sem elhanyagolható, főleg azoknál, akik sokat járnak vagy állnak: az állómunkát végzők és a sportolók.

A rossz cipő akár segítheti is a lúdtalp kialakulását, ezért fokozottan figyeljünk a megfelelő cipő kiválasztására.

Még ha egy jó boltozattal rendelkező ember is elkezd rossz cipőben járni, amiben rosszul terheli a lábát, hamarosan látszanak majd a rossz jelek:

Ilyen jel a gyors cipőkopás, ha a boka gyakran megbillen oldalra.

Ebben az esetben, egy kezdetben jó boka és lábboltozat is romlásnak indulhat.

Lúdtalp megelőzése

A megelőzésre nagy hangsúlyt kell fektetni. Vannak különféle tornák és talpbetétek, amelyek sokat tudnak segíteni.

Gyerekkorban még nagyon hasznos a **sok meztláb járás**, az egyenetlen talajon járás, kavicsos, nagy sima felületű kavicsos, fűvön járás, ugyanis a lábnak folyamatosan adaptálódnia kell az instabil vagy rücskös felszínhez is.

Ez sokat segít az izmok fejlődésén, nyújtásán, így már gyermekkorban kiküszöbölhető a későbbi lúdtalp.

Lúdtalp következményei

A lúdtalpnak, ha nem kezelik megfelelően többféle következménye lehet.

A három leggyakoribb következmény:

- bűtyök
- bőrelváltozás
- térdfájás



Ezeket a következményeket tekintjük most át alaposabban.

Lúdtalp és bűtyök

A lúdtalp leggyakoribb következménye a bűtyök kialakulása.

Emellett gyakori a lúdtalp következtében kialakult kalapácsujj, a sarkantyú, a sarokcsonti túska és a hosszanti boltozat süllyedése is.

Bűtyök esetében a harántboltozat süllyed. A süllyedés miatt az izomegyensúly megbomlik. Ennek következtében az izmok lefutásának iránya is megváltozik.

Ilyenkor az egyes, nagylábujj fejecst a módosult izmok elkezdik kifelé húzni.

Ettől a **nagylábujj** a középvonal felé, a többi lábujj irányába, esetleg föléjük vagy alájuk **fordul**.

Ezután a lábközépcsontok fejecstén kicsi **csontlerakódás** alakul ki. Ez már egy csontos szerkezet, amely olyan helyzetet rögzít, ami túlterheli a lábboltozatot. Ebben a

túlterhelt helyzetben a test még több csontot igyekszik építeni, hogy stabilizálja a módosult helyzetet. Emiatt néhány esetben a csontot borító hártya irritálódik és akár csonthártyagyulladást is okozhat. Kívülről a bőrön **bőrkeményedést** is láthatunk. Extrém esetben akár tyúkszem is kialakulhat és a bőrkeményedés felülete is növekedhet. A bűtykös láb **fáradékonyabb**, fáj járás közben és a cipőviselés is kellemetlenségeket okozhat.

Bűtykös lábra való gyanúját ezért kezelje komolyan és keressen fel szakértő gyógytornászt.

Lúdtalp és bőrtünetek

A lúdtalp okozta bőrtünetek hasonlóak a bűtyük okozta bőrtünetekhez.

Ezek a bőrtünetek a **bőrkeményedés** és a **tyúkszem**, amelyek dörzsölés és nyomás hatására alakulnak ki. A megváltozott lábboltozatot érő mechanikai hatások miatt alakulnak ki a tünetek.

Különlegesebb bőrtünet a **sarkanytú** és a **sarokcsonti túske**, ami bőr- és csontlerakódás következményei. Ilyenkor a további bőr- és csonttrétegek a test védekező mechanizmusa keretében alakulnak ki, mivel olyan helyen éri a lábat terhelés, amihez nincs hozzászokva.

Lúdtalp és térdfájás

A harmadik következménye a lúdtalpnak a térdízületi porckopás.

Ennek menete, hogy ha lúdtalp jön létre, a lábboltozat süllyed, ami hatással van a térdízület terhelésére is. A térd mediális (középső) része felé érezhető ilyenkor a fájdalom vagy valamilyen fizikai elváltozás, esetleg gyulladás.

Mivel a lúdtalp miatt a bokánk befelé dől, ezért térdünk - ezt kompenzálандó - szintén deformálódik és **X-láb** alakul ki.

A terhelés, ahogy jön lefelé a testen, a csípőn, a térden és a bokán halad át. A térd az a testrész, amely középen van és a három közül a legmozgékonyabb, ezért a térd fog alkalmazkodni a többi testrész hibáihoz. Mindemellet a térdfájdalom oka sokféle lehet és lúdtalpasok esetében sem feltétlen következmény a térdfájás.

Térdfájással, ha nem tudja egyértelműen az okot (például sportsérülés) forduljon reumatológushoz, mivel a fájdalom nem csak a helytelen terhelésből adódhat, hanem lehet immunrendszeri oka is.

A térdfájdalom mellett jelentkezhet akár derékfájás is. Ez azonban sokszor nem lúdtalp, hanem gerincsérv miatt jelentkezik.

Lúdtalp kezelése

A lúdtalpat alapvetően kétféleképpen lehet kezelni:

- Lúdtalp betéttel
- Lúdtalp tornával

A megfelelő kezeléshez legtöbbször nem elég csak az egyik, hanem a két módszer kombinációját érdemes használni a minél gyorsabb és tartósabb gyógyuláshoz.

Lássuk a két módszer leírását röviden.

Lúdtalp kezelése lúdtalp betéttel

A szakma leginkább egységes abban, hogy **kezeln** csak a **felnő**tkori lúdtalpat **érdemes**.

Fiatalabb korban főleg a megelőzésre, tornáztatásra érdemes figyelni.

Felnőtkorban lúdtalpas fájdalmak esetén **ortopéd betétet** érdemes csináltatni.

Az egyéni betétek sokkal hatékonyabbak, mint egy bolti sarokemelő vagy előgyártott betét. Természetesen ezeknek is van hatása, de nem feltétlenül a tökéletes irányba.

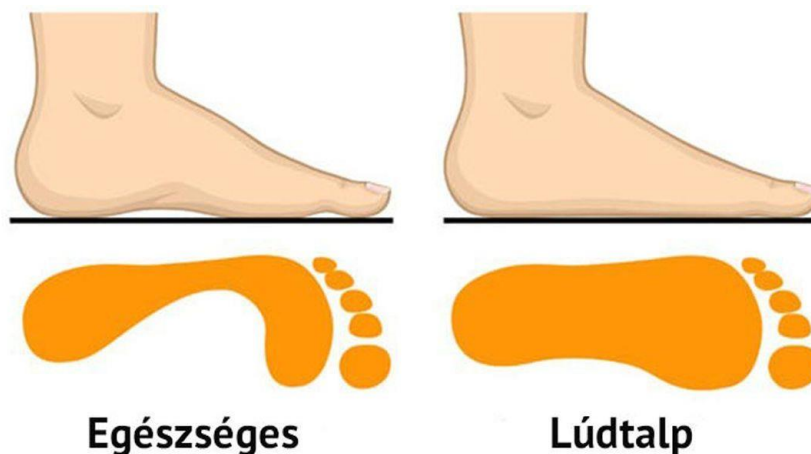
Lúdtalp kezelése lúdtalp tornával

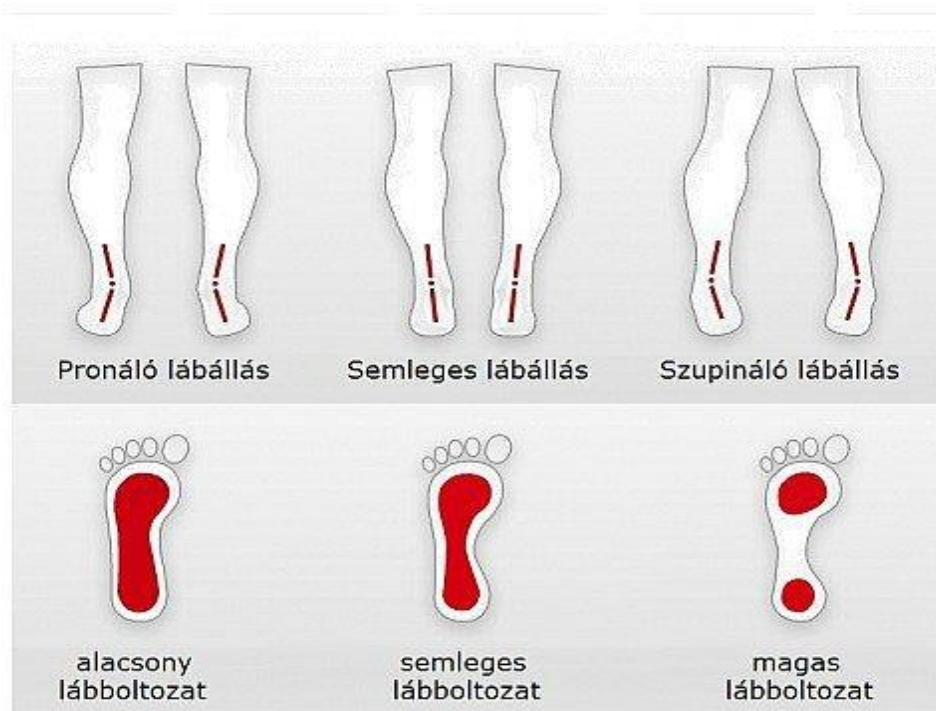
Az ortopéd betétek nem gyógyítják a lúdtalpat, csak a tüneteket szüntetik meg.

Idővel rosszabbodhat is a lúdtalp és térd- illetve csípőfájdalomhoz vezethet.

Ezért érdemes a lúdtalpat időnként tornáztatni.

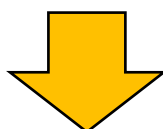
Forrás: <https://www.27sello.hu/gyogytorna/ludtalp>





GYAKORLAT

A lúdtalp és kezelése videólink - elmélet képekkel + 4.36-tól gyakorlatok



<https://youtu.be/QAbaR027T8>

