

Stopy biegacza

Nadeszła upragniona wiosna (zresztą za moment już będzie lato!), a wraz z nią... energia i chęci na aktywność fizyczną. Zresztą sami przyznacie, że widzicie coraz częściej i więcej biegaczy na ścieżkach.



I tak sobie myślę o tych stopach, stopach sportowców. Dlaczego? Obserwuję ich i patrzę, co na nich mają biegając. Widziałam już wiele. Widziałam trampki, bez skarpet, widziałam tenisówki i za ciasne skarpetki, widziałam różne obuwie, czasem nawet takie, na które nigdy nie zwróciłabym uwagi, szykując się do treningu. Ale widziałam też doskonale dobrane buty właśnie do powierzchni, po której biegacz „cwałował”.

Drodzy Biegacze – powinniście zwracać szczególną uwagę na swoje stopy – to one Was właśnie „niosą”. Pamiętajcie o właściwym doborze obuwia (teraz mamy dostępne obuwie na każdą powierzchnię, po której biegacie), na pielęgnację swoich stóp i co oczywiście pamiętacie o odpowiednich skarpetach. Dlaczego?

Biegacze narażeni są na wzmożone pocenie stóp, otarcia, odciski, wrastanie paznokci, pęknięcie naskórka (to w końcu obciążenia) itp.

Wiemy to wszyscy, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Ale jeśli, któryś z problemów już powstał, dobrze jest się udać do podologa, i to jak najszybciej. Bo ból, który towarzyszy tym wszystkim problemom sprawia, że inaczej stawiamy stopę, próbujemy odciążać bolesne miejsca, to z kolei wpływa na całą naszą postawę. Zaczynają się inne komplikacje. Zaczynają boleć kolana, biodra, wręczcie kręgosłup. Biegacze, Wasze stopy obciążone są dużo bardziej, niż kogoś kto nie biega. Wasze stopy narażone są na większe przeciążenia, naciski. Wasze stopy inaczej „pracują”, dlatego warto o szczególnie zadbać.

Koniecznym zwrócić uwagę na Wasze buty do treningów. Powinny być odpowiednie do klimatu i przeznaczenia. Nie mogą być ani zbyt ciasne, ani zbyt luźne. Należy wybrać obuwie przewiewne, lekkie i dopasowane do powierzchni, po której biegacie. Inne obciążenia są na asfalcie, skałkach, inne na leśnej ścieżce, a jeszcze inne na piachu czy trawie. Zresztą sami doskonale wiecie, że inaczej się po nich biega.

Pamiętajcie, że źle dopasowane obuwie, to gwarancja otarć, odcisków, krwiałków podpaznokciowych i innych (znacznie groźniejszych) problemów ze stopami. Do tego dodamy złej jakości skarpety i mamy idealne środowisko do rozwoju grzybów i bakterii.

Biegacze, dbajcie o swoje stopy! A w pierwszej kolejności zwracajcie uwagę na:

- długość paznokci i odpowiednie ich przycinanie,
- usuwanie zrogowaciałego naskórka,
- stosowanie odpowiednich kosmetyków,
- dobór obuwia i skarpet,
- odpowiednia rozgrzewka przed treningiem,
- i wreszcie na koniec - częstsze kontrole u podologa.

Szybka reakcja na powstające zmiany, zagwarantuje zadbane i sprawne stopy, tak by nie przerywać Waszej aktywności. A sprawność i zdrowie Waszych stóp zapewnią regularne wizyty u podologa. Serdecznie zapraszam do Gabinetu Zdrowe Stopy a dokładnie opowiem, wyjaśnię i doradzę co robić, żeby Wasze stopy zawsze Wam „służyły”.

Kolejny nr „STOPniowania” poświęcę kłapkom, w końcu coraz częściej pokazujemy nasze stopy.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)