

A talpi bőnye gyulladás (plantaris fasciitis)



A talpi bőnye gyulladás terápiájának egyik szerves része a megfelelő ortopédiai betét viselése és a gyógytorna!

Én inkább lábtornának vagy "talp wellness-nek" hívom és a lejjebb található gyakorlatsort javaslom alkalmazni, ha a fenti állapot került diagnosztizálásra!

A torna célja:

- a fájdalom csökkentése
- a talp izmainak erősítése
- a fascia nyújtása
- Minden gyakorlatot lassan, kontrolláltan kell végezni.
- A gyakorlatsor 10-15 perc alatt elvégezhető:

1., Talp masszírozása teniszlabdával:

- Üljön le egy székre, helyezzen a talpa alá egy teniszlabdát.
- Görgetse a labdát a talpa alatt 1-2 percig.
- Enyhén nyomja rá a talpát, hogy a fascia alaposan átmasszírozódjon.

2., Lábujjak nyújtása kézzel:

- Üljön le, és húzza hátra a lábujjait kézzel, hogy érezze a nyúlást a talp közepén.
- Tartsa 15-20 másodpercig, majd lazítson. Ismételje 3-szor.

3., Törölközőgyakorlat:

- Terítsen egy törölközőt a földre.
- Üljön le egy székre, és a lábujjaival próbálja összegyűrti a törölközőt.
- Végezze ezt 1-2 percig, majd pihentesse a lábait.
- Ennek alternatívája, ha apróbb tárgyakat szed fel a lábujjaival a padlóról!

4., Vádli nyújtása

- Támaszkodjon egy falnak, az érintett lábat tegye hátra, a térd legyen nyújtva.
- Nyomja le a sarkát, amíg érzi a nyúlást a vádliban.
- Tartsa 20-30 másodpercig, ismételje 2-3-szor.

5., Talpnyújtás lépcsőn

- Álljon egy lépcső szélére úgy, hogy a sarka lógjon a levegőben.
- Lassan engedje le a sarkát, amíg érzi a talp és az Achilles-ín nyúlását.
- Tartsa 10-15 másodpercig, majd térjen vissza. Ismételje 3-szor.

6., Lábujjhegyre emelkedés:

- Álljon egyenesen, és emelkedjen lábujjhegyre, majd lassan ereszkedjen vissza.
- Végezzen 10-15 ismétlést lassan.

Válják egészségére!

Fontos:

Ha a gyakorlatok közben fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!

A rendszeres nyújtás és erősítés segít a gyógyulásban, de ha a panaszok nem javulnak, forduljon szakemberhez!