

# Urazy

Z każdym krokiem, w czasie chodu, 1 – 1.5 krotny ciężar naszego ciała znajduje się na stopach, w czasie biegu nasze stopy przyjmują 4-6 krotny ciężar naszego ciała. Nawet delikatne anatomiczne odchylenia jak wysoki czy niski łuk, zwiększona lub zmniejszona ruchomość w stawach stopy lub niewydolna aktywność mięśni w dolnej części nóg mogą skutkować znaczącymi problemami dla każdego, kto chodzi, uprawia jogging, biega regularnie, wtedy te odchylenia mogą zmienić liniowość i przeciążać niemal każdy staw. Nadmierna pronacja, wynikająca ze zwiększonej ruchomości w stawie skokowym dolnym, jest typowa i może prowadzić do problemów. Taka nadruchomość w stawie śródstopia (poprzecznym) może także upośledzać stopę, szczególnie w końcowej pozycji przed wykonaniem kroku (pronacja przodostopia).

## Niektóre bardziej powszechne problemy włączając poniższe

### Pronacja

Pronacja jest normlanym ruchem stopy; pozwala stopie funkcjonować w różnych środowiskach i na nierównym podłożu. Stopa porusza się do zewnątrz i do środka, zależnie od powierzchni. Pronację również służy jako "absorber wstrząsów". Stopa porusza się kiedy wewnętrzny łuk opada w dół. Nadmierna pronacja pojawia się, gdy te ruchy są zbyt duże. Jest to bardzo powszechne i wpływa na niemal wszystkie stawy ciała.

### Ostroga piętowa (zapalenie rozciągna podeszwowego)

Plantar fasciitis (zapalenie rozciągna podeszwowego). Stopa wysoka ma wyższą częstotliwość jeśli chodzi o zapalenie rozciągna podeszwowego. Typowe objawy obejmują wrażliwość i ból poranny, skupione wzdłuż brzegu wewnętrznego kości piętowej. Indywidualnie ukształtowana, wkładka stabilizująca zapewniająca podparcie pod całą stopę jest często dobrym rozwiązaniem.

### Szyny na podudzie

Zapalenie okostnej brzegu wewnętrznego kości piszczelowej. Mięsień piszczelowy przedni i piszczelowy tylny są nadmiernie wydłużone.

Zbyt szybkie postępowanie w Twoim treningu fizycznym, może być tego przyczyną; jakkolwiek, kolejnym i bardziej powszechnym powodem jest nadmierna pronacja. Zmiana powierzchni, na której trenujesz może być kolejnym czynnikiem sprawczym. Jak również, możliwa jest kombinacja jednej lub większej ilości wspomnianych przyczyn.

### Koślawy paluch

Koślawy paluch jest najczęściej związany z nadmierną pronacją i powszechnym skutkiem noszenia butów, które są zbyt wąskie. Bardziej powszechny jest u kobiet, ponieważ posiadają większą ruchomość w stawach. Duży palec jest ważny dla stabilności stopy, podczas chodu duży koślawy paluch oznacza mniej stabilności. Częsty ból w głównym stawie dużego palca. Krzywy (hakowaty) duży palec.

### Objaw Mortona (nerwiak Mortona)

Zniszczony łuk przedni. Często przyczyna nadmiernej pronacji, kiedy duży paluch spycha pozostałe palce na zewnątrz w fazie pronacji. Powoduje to uwięźnięcie nerwu. Ból pojawia się pod obciążeniem, może być uwolniony za pomocą podkładki i wkładki podpierającej łuk.

## **Problemy z plecami**

Odchylenia w stopie mogą prowadzić do zmienionej liniowości miednicy, jak jej rotacja do przodu.

## **Ścięgno Achillesa**

Powszechne wśród rosnących dzieci. Z nadmierną pronacją, kąt kości piętowej powiększa się, co negatywnie zmienia naprężenia na ścięgno Achillesa.