Πελματογράφημα

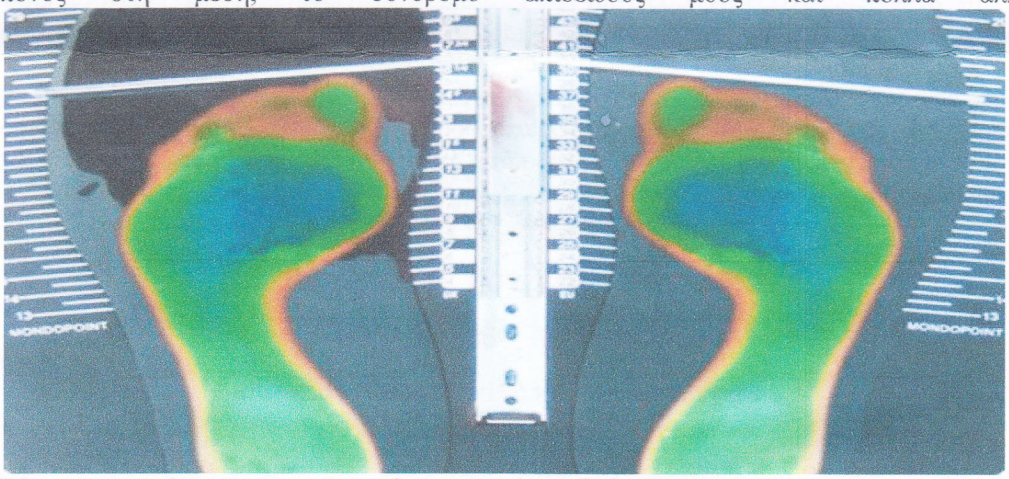
Τι είναι; και γιατί να το κάνετε;

Το ανθρώπινο πόδι αποτελείται από 26 οστά, δεκάδες μύες και τένοντες και εκατοντάδες συνδέσμους. Όλα αυτά τα στοιχεία έχουν μια πολύ ιδιαίτερη αρχιτεκτονική σχέση μεταξύ τους, ώστε το πόδι να μπορεί να μας παρέχει σταθερότητα και ελαστικότητα κατά τη βάδιση. Οι μηχανικές πιέσεις που δέχεται ένα ανθρώπινο πόδι σε καθημερινή βάση περπατώντας ή τρέχοντας είναι πάρα πολύ μεγάλες.

Επιπλέον, η ανατομική σχέση των οστών του ποδιού δεν είναι πάντοτε άρτια και αυτό πολλές φορές οφείλεται στη δομή των οστών αλλά και στην ελαστικότητα των συνδέσμων και των υπόλοιπων μαλακών μορίων. Για παράδειγμα πόδια με αυξημένη ελαστικότητα μπορεί να εμφανίσουν πλατυποδία και πόδια άκαμπτα με μειωμένη ελαστικότητα να παρουσιάζουν κοιλοποδία. Κάθε πόδι λοιπόν μπορεί να έχει μικρές ή μεγάλες αποκλίσεις από την ορθή ανατομική του θέση και συνεπώς αποκλίσεις από τον σωστό άξονα αναβηματισμού.

Ως αποτέλεσμα επηρεάζεται η μηχανική και η σωστή λειτουργία ολόκληρου του κάτω άκρου, το οποίο με τη σειρά του μπορεί να δημιουργήσει τραυματισμούς και κακώσεις στο ίδιο το πόδι, τα γόνατα, ακόμα και την σπονδυλική στήλη. Φυσικά πολύ σημαντικό ρόλο στην παραπάνω εικόνα παίζουν παράγοντες όπως η παχυσαρκία, η υπέρχρηση και η πολύωρη ορθοστασία, ιδιαίτερα όταν τα παπούτσια είναι στενά, μυτερά, ψηλά και παλιά.

Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που οφείλονται σε κακή μηχανική του κάτω άκρου είναι η άκανθα πτέρνας, η πελματιαία απονευρωσίτιδα, η πτώση μεταταρσίου, το διάστρεμμα, η τενοντίτιδα αχίλλειου, ο πόνος στα καλάμια, το κότσι, τα κατάγματα κοπώσεως, το νευρίνωμα Μόρτον, η χοντροπάθεια επιγονατίδας, η ρήξη μηνίσκου, οι διάφορες θλάσεις, ο πόνος στη μέση, το σύνδρομο απιοειδούς μυός και πολλά άλλα.



Όλα τα παραπάνω ανατομικά και λειτουργικά προβλήματα μπορούν να εντοπιστούν και να αποκατασταθούν με τη βοήθεια του πελματογράφου και την κατασκευή ειδικών ορθωτικών πελμάτων. Ο πελματογράφος είναι μια πλατφόρμα με περίπου 4000 ψηφιακούς αισθητήρες

και είναι συνδεδεμένος με έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή. Ο πελματογράφος κατά κύριο λόγο μετράει τις πιέσεις που ασκούνται στο πέλμα κατά την στάση και τη βάδιση. Επίσης μετράει με ακρίβεια τον τύπο βάδισης, την κατανομή βάρους, το χρόνο βάδισης, τον άξονα του σώματος κατά τη βάδιση και πολλές άλλες παραμέτρους. Το πελματογράφημα χωρίζετε σε:

- **Στατικό**: όπου ο ασθενής στέκεται ακίνητος πάνω στη πλατφόρμα του πελματογράφου και τα δεδομένα από την μέτρηση μεταφέρονται στον υπολογιστή (εικόνα 1).
- **Δυναμικό**: όπου ο ασθενής περπατάει πάνω στην πλατφόρμα με κανονική φορά και ταχύτητα καθώς όλα τα στοιχεία της τμηματικής βάδισης καταγράφονται (εικόνα 2).

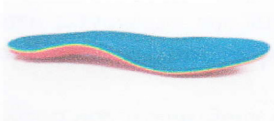
Εικόνα 1. στατικό

Εικόνα 2. δυναμικό

Το πελματογράφημα είναι μια πολύ απλή και ανώδυνη μέτρηση που καλό είναι να γίνεται από όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτου ηλικίας. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίδεται σε μικρά παιδιά και σε αθλητές. Στα παιδιά γιατί είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί μια σωστή ανατομική βάση στήριξης τη στιγμή που το πόδι ακόμα αναπτύσσεται και κατ'επέκταση να διορθωθεί ή να υποστηριχτεί η όποια μηχανική - μυοσκελετική βλάβη. Στους αθλητές γιατί οι επιβαρύνσεις και τα φόρτια που ασκούνται στα πόδια και συνεπώς σε όλο το σώμα μέσα από καθημερινές προπονήσεις και τους αγώνες είναι τεράστια.

Η διόρθωση, στήριξη, πρόληψη και θεραπεία όλων των παραπάνω μηχανικών προβλημάτων γίνεται με την κατασκευή ειδικών ορθωτικών πελμάτων (εικόνες 3 & 4).

Εικόνα 3



Εικόνα 4

Τα πέλματα αυτά είναι διαφορετικών πυκνοτήτων και η επιλογή τους γίνεται ανάλογα τα στοιχεία του πελματογραφήματος, την ηλικία, το βάρος, της δραστηριότητες, και της ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Το ζεύγος πελμάτων που κατασκευάζεται είναι εξατομικευμένο για κάθε πόδι και φορώντας το, κάθε λογής υπόδημα μετατρέπεται σε ανατομικό. Έτσι επιτυγχάνεται η σωστή λειτουργία του ποδιού αποφεύγοντας λανθασμένους πρηνισμούς και υπτιασμούς καθώς επίσης υπάρχει και η απορρόφηση κραδασμών κατά την διάρκεια βάδισης ή τρεξίματος. Άμεσα λοιπόν τα ορθωτικά πέλματα βοηθάνε τη σωστή λειτουργία του ποδιού και έμμεσα προστατεύουν της αρθρώσεις του κάτω άκρου και της μέσης από τραυματισμούς και άλλα χρόνια προβλήματα.

ΜΠΑΪΡΑΚΤΑΡΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ

ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 109 Ν.ΣΜΥΡΝΗ

210 9326565 6972847884

spyridoylabairaktari@gmai.com