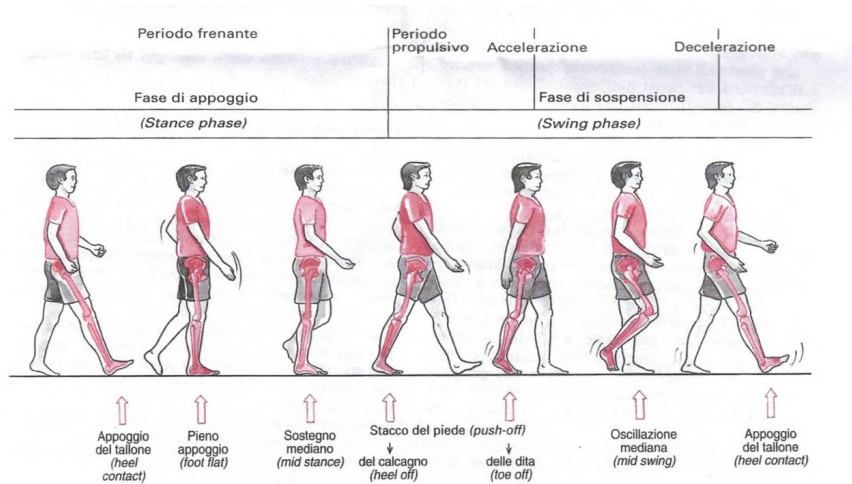


C.T.O

Data: dal 28 gennaio al 28 febbraio



Esame baropodometrico e valutazione podologica
gratuita

Ogni martedì e venerdì

- Dalle ore 8,30 alle 12,30
- Dalle “ 15,30 alle 19,00
- Telefonare per appuntamento al n. **02 995 8286**

Centro Tecnica Ortopedica Via Milano 45 –Garbagnate Milanese (MI)

Obiettivo del nostro lavoro:

Prevenzione

La consapevolezza del nostro appoggio e delle dinamiche legate ad una corretta propriocezione possono aiutarci ad assumere una postura corretta

Cos'è la propriocezione

È la capacità di percepire e riconoscere la posizione del corpo nello spazio

È inoltre il più importante meccanismo di controllo del movimento, grande o piccolissimo che sia, che si attua grazie alla percezione dello stato di contrazione dei muscoli

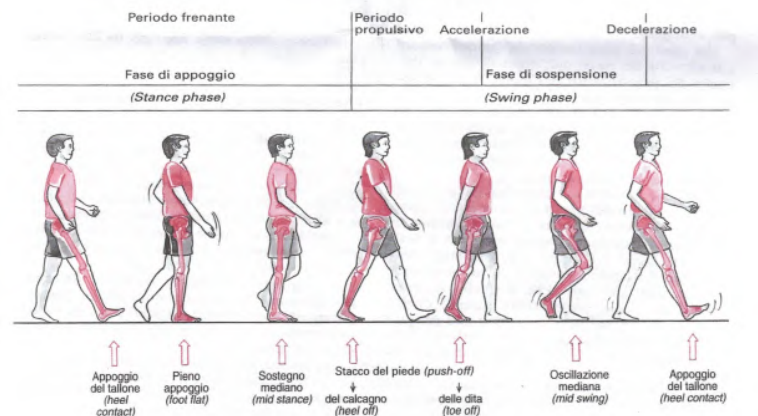
Renderci consapevoli di una difficoltà ci aiuta a lavorare sulla difficoltà e, attraverso l'esercizio fisico, attivo o passivo, a migliorare la performance funzionale delle strutture coinvolte

Ciclo del cammino

Comprende i diversi movimenti che avvengono fra l'appoggio di un tallone e il successivo appoggio dello stesso tallone

Schema del passo

- Fase di appoggio
- Fase di oscillazione
- Fase di doppio appoggio

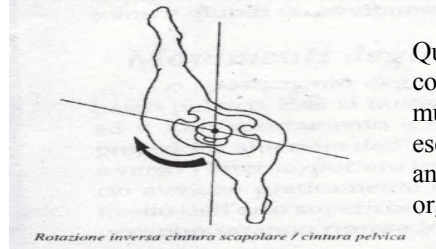
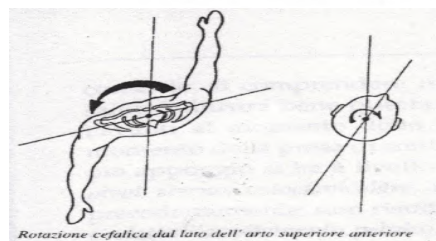
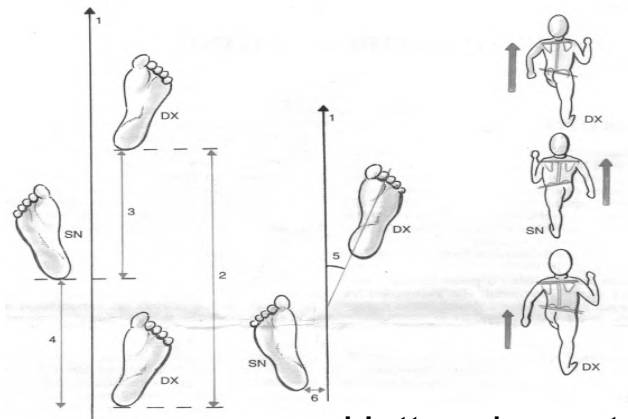


Mentre nella fase di **doppio appoggio**

vengono reclutati la maggior parte dei muscoli della pianta, le cui funzioni sono strettamente correlate al corretto riempimento – svuotamento dei vasi, sia nella fase che precede l'**appoggio**, sia nella fase di **oscillazione** lavorano soprattutto i muscoli della catena posteriore che è formata da tutti i muscoli superficiali e profondi che vanno dalla linea occipitale alla punta dei piedi.

Angolo del passo

E' l'angolo che l'asse longitudinale del piede forma con la linea di progressione del cammino; circa 15°



L'atteggiamento del piede si riflette in risposte di altri segmenti corporei

Quando ci spostiamo da un arto al controlaterale, le lunghe catene muscolari esprimono la loro tensione esercitando un'influenza funzionale anche su muscoli vicini e, di fatto, su organi e strutture

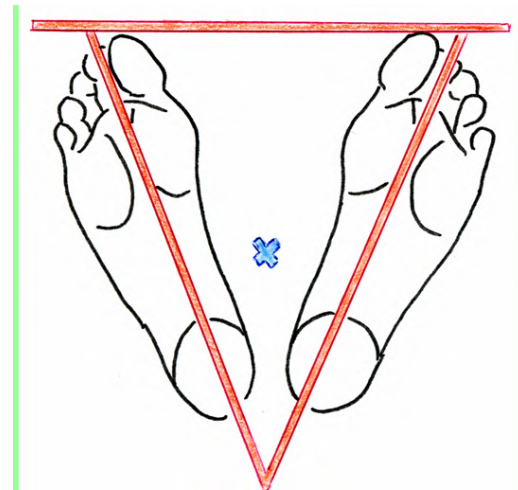
Poligono di equilibrage

Il corpo umano è soggetto a forze applicate su di esso quali ad esempio la Forza di Gravità.

Il suo moto naturale prevede sia la rototraslazione sia la possibilità di stirarsi, comprimersi e torcersi

Affinché possa mantenersi in equilibrio sia statico sia dinamico, è necessario che la proiezione al suolo (X) del **Baricentro** cada all'interno della base di appoggio

il **Baricentro** è quel punto del corpo umano su cui agisce la risultante delle forze di gravità .



La statica del piede

Il piede è

Sostegno stabile del corpo

.Il “momento” del corpo

(grandezza fisica che misura la capacità di mettere in rotazione un corpo rispetto ad un punto)

richiede al piede risposte specifiche

.Ognuno mostra differenze individuali con caratteristiche famigliari

.Anche in ortostasi (da fermi sui due piedi) l'equilibrio è essenzialmente dinamico

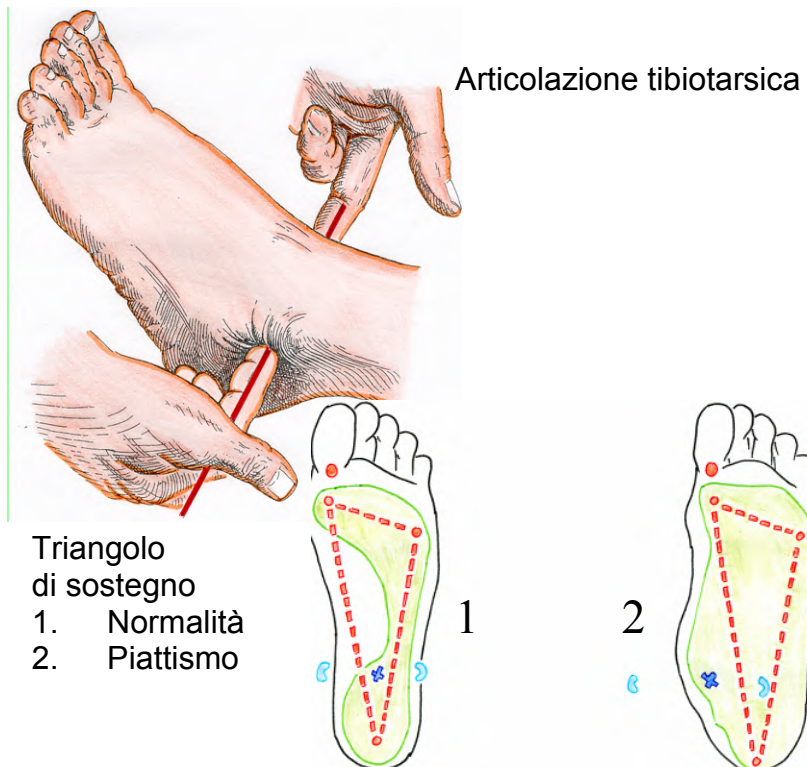


- Le componenti ossee e legamentose hanno funzione sia statica sia dinamica
- I muscoli hanno funzione dinamica

L'arco plantare protegge i muscoli intrinseci (quelli con origine e inserzione nel solo piede) che vengono nutriti e stimolati dal fine equilibrio emodinamico del circolo più periferico; la tempistica di questo equilibrio, determinata dalla necessità di rispondere alle mutevoli condizioni del piano di appoggio, alle variazioni degli stimoli gravitari ed alla performance funzionale, è legata al buon funzionamento delle vene inserite nei muscoli della pianta dei piedi che possono rimanere, per frazioni di secondo, più o meno aperte.

Triangolo di appoggio

L'articolazione tibiotarsica e sottoastragalica agiscono sulle modalità del nostro appoggio, definendo sia il triangolo di sostegno sia il poligono di equilibratura più esterno dell'appoggio, sia la tempistica *,il ritmo,* delle reazioni al suolo dei due arti.



C.T.O

Centro Tecnica Ortopedica
Via Milano 45 - Garbagnate Milanese
Tel. 02 9958286
E. Mail: ortopediacto@libero.it

Siti Web:
podologiacto.com
podologiacto.it