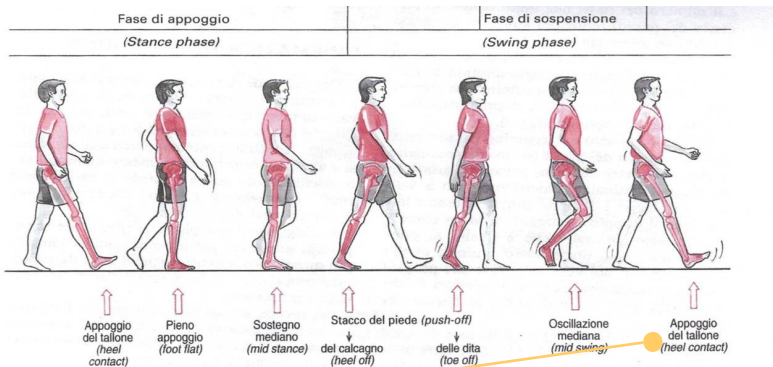


C.T.O

**Data: dal 15 febbraio al 15 marzo  
2017**



## Mese della prevenzione

Esame baropodometrico e valutazione podologica

**Ogni martedì e sabato**

Dalle ore 9,00 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**

## La statica del piede

### Il piede:

### Sostegno stabile del corpo

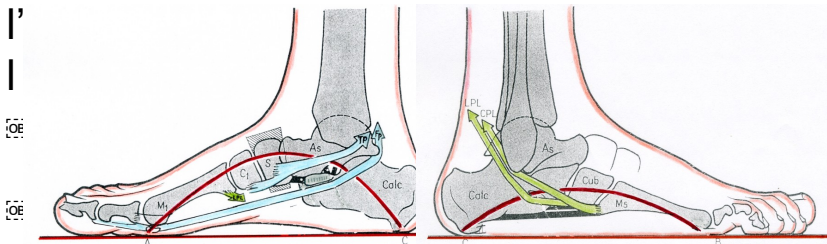
#### .Il “momento” del corpo

(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)



Le componenti ossee e legamentose hanno funzione sia statica sia dinamica

I muscoli hanno funzione dinamica

L'arco plantare protegge

Muscoli intrinseci (quelli con origine e inserzione nel solo piede)

Arterie

Nervi

Vene

Vene

Pagina #

## Ciclo del cammino

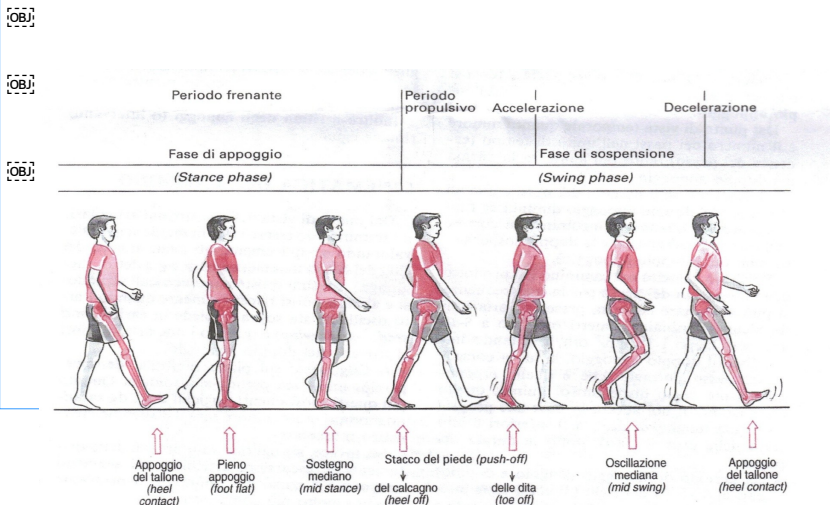
Comprende i diversi movimenti che avvengono fra l'appoggio di un tallone e il successivo appoggio dello stesso tallone

### Schema del passo

Fase di appoggio

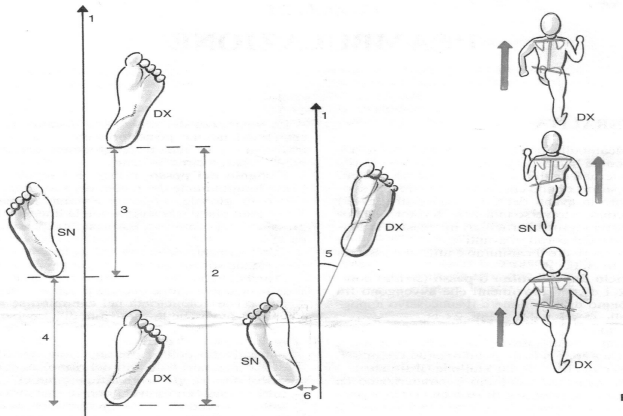
Fase di oscillazione

Fase di doppio appoggio

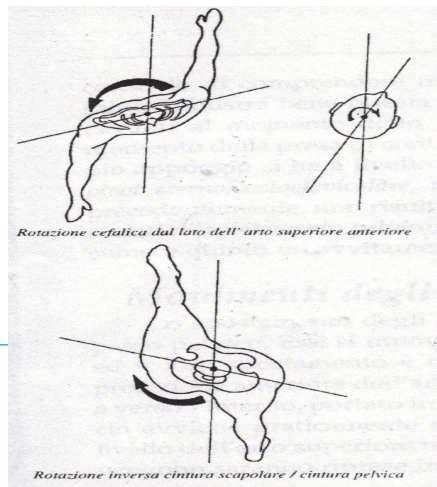


## Angolo del passo

E' l'angolo che l'asse longitudinale del piede forma con la linea di progressione del cammino; circa  $15^\circ$



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



## Triangolo di appoggio

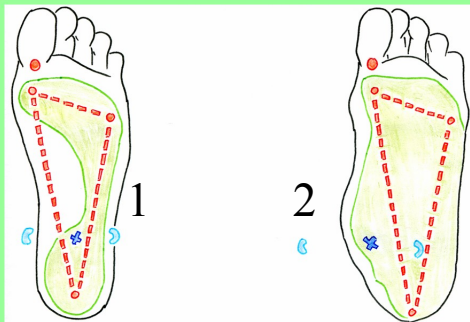
L'articolazione tibiotarsica e sottoastragolica agiscono sulle modalità del nostro appoggio, definendo sia il triangolo di sostegno sia il poligono di equilibrage più esterno dell'appoggio al suolo

### TIBIO TARSICA



Articolazione tibiotarsica

Triangolo di sostegno  
Normalità  
Piattismo



## 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 **B**aricentro cada all'interno della base di appoggio

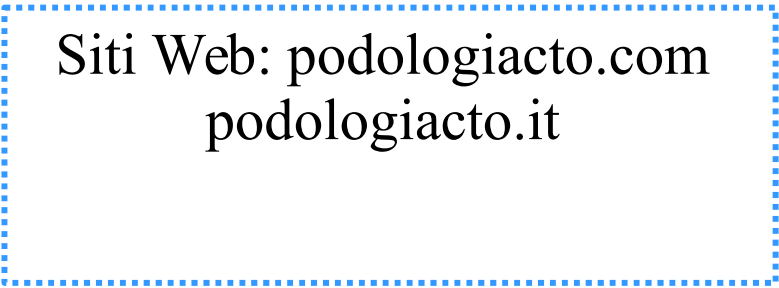
il **Baricentro** è quel punto del corpo umano su cui agisce la risultante delle forze di gravità .





**C.T.O**

Centro Tecnica Ortopedica Ortopedica  
Via Milano 45—Garbagnate Milanese (MI)  
Tel. 02 9958286  
E. Mail: [ortopediacto@libero.it](mailto:ortopediacto@libero.it)



Siti Web: [podologiacto.com](http://podologiacto.com)  
[podologiacto.it](http://podologiacto.it)

il momento del corpo richiede

risposte specifiche

**specifici**