



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Seniorzy na boisko a nie do szpitala

PODESZWA STOPY

Podeszwa nogi jest bardzo ważna, poprzez nią jesteśmy połączeni z podkładem, współdziała przy właściwym chodzeniu i właściwej pracy poszczególnych części stopy. Podeszwa nogi ma wpływ na właściwą funkcję kostki, która w starszym wieku jest bardzo przeciążana. Możliwe płaskostopie trzeba wyrównywać odpowiednimi ćwiczeniami. Polecamy specjalne badania ortopedyczne.