



PORADNIK

JAK WYKONAĆ OBRYS STOPY

I. Połóż kartkę na twardej powierzchni, podłoga lub krzesło, obrys wykonujemy bez skarpetki.

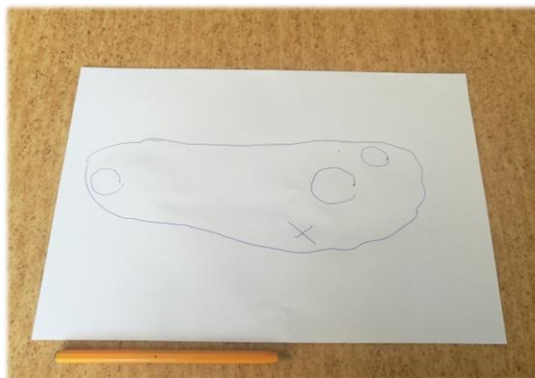


II. Wykonaj obrys swojej stopy na załączonej kartce w taki sposób aby ołówek lub długopis podczas obrysu znajdował się prostopadłe do kartki.



Odwróć kartkę i analogicznie obrysuj drugą stopę.

III. Kółkiem **O** lub krzyżykiem **X** oznacz miejsca bolesne, miejsca gdzie występują modzele lub nagniotki ewentualne rany



IV. Wypełnij kartę diagnostyczną

Karta Diagnostyczna		Zanotuj	
		TAK	NIE
Ciepłota	masz tzw. „stopę cukrzycową”		
	masz śladki		
	masz ostrogę piętową		
Amputacje części stopy (oznacz na obrysie)			
Modzele, nagniotki, rany (oznacz na obrysie stopy)			
Zaburzenia czucia w obrębie palców, stopy (oznacz na obrysie)			
Bóle kołtan stawów skokowych, bioder (opisz w uwagach szczególne)			
Skrót kończyny (jeśli tak podaj, której) (w wyrazach)			
L -	cm	P -	cm
Jakie obuwie preferujesz:		odpowiednie	
		nieodpowiednie	
		nie sportowe	
		inne	
Poniżej wpisz swoje uwagi:			

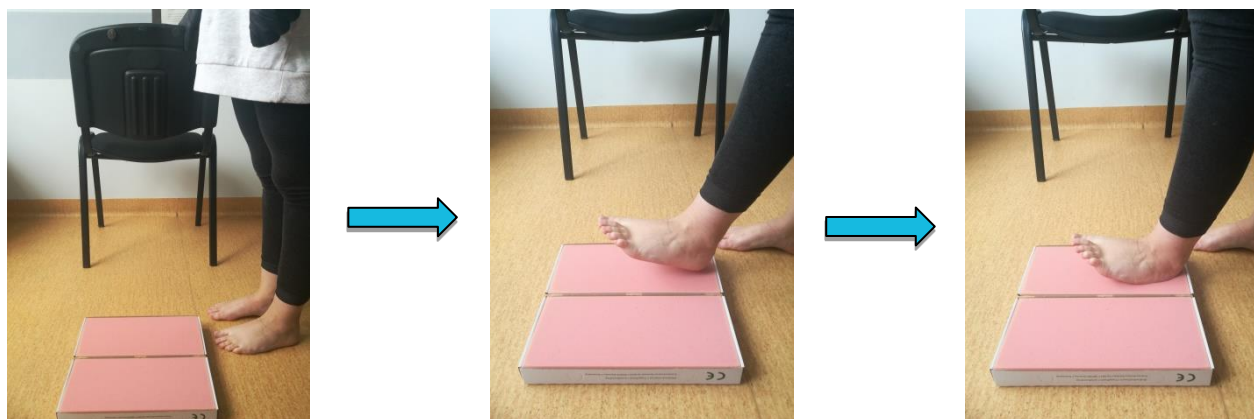


PORADNIK JAK WYKONAĆ ODCISK STOPY

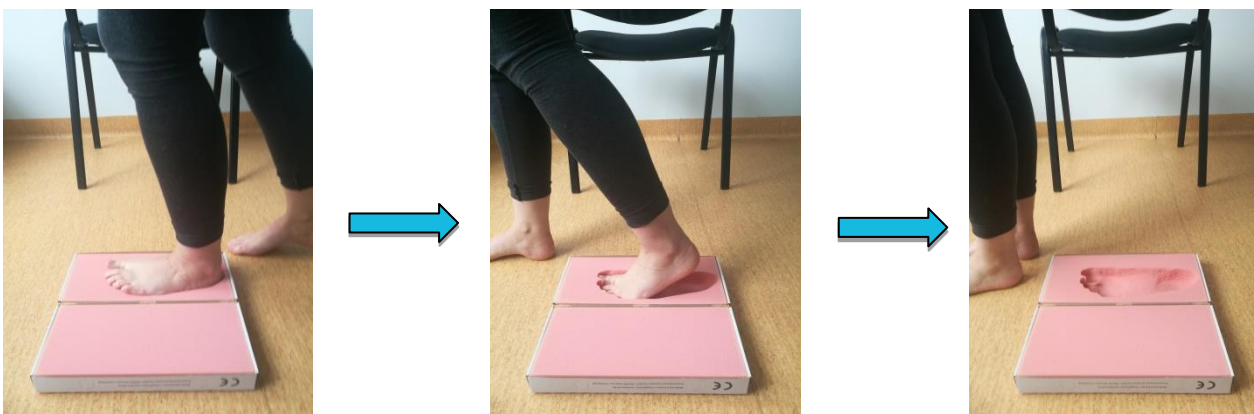
I. Odbierz piankę do odcisków stóp od kuriera. Rozłóż opakowanie z pianką na podłodze.



II. Stań bokiem do krzesła, chwyć oparcie, tak aby odcisk Twojej stopy wykonać w stabilnej pozycji. Delikatnie oprzyj piętę stopy na dolnej części pianki tak żeby reszta stopy zmieściła się na piance. Dociśnij piętę – nie przenoś ciężaru ciała.



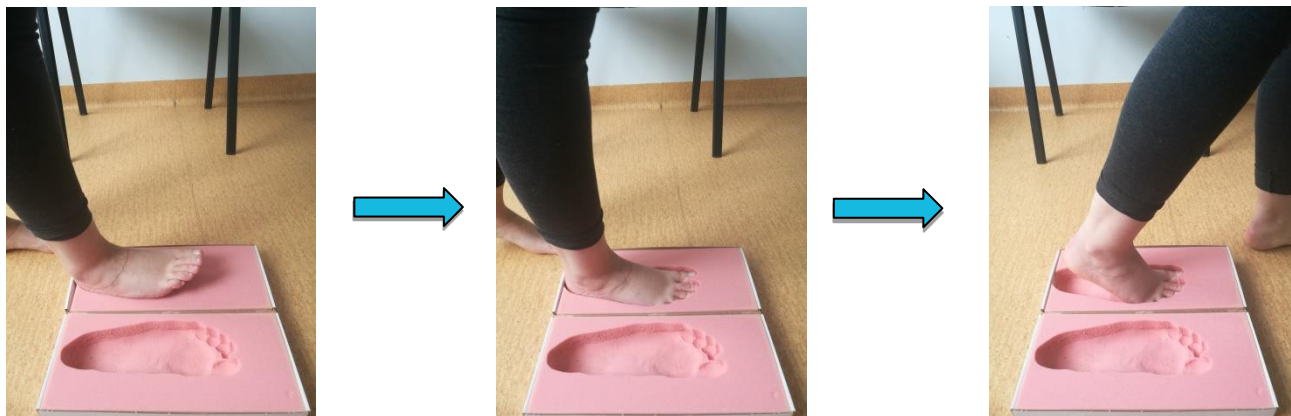
III. Dociśnij piętę i przenieś ciężar ciała do przodu tak aby cała powierzchnia stopy zatopiała się w piance (zrób ruch dynamiczny – krok w przód – nie podkurczaj palców).



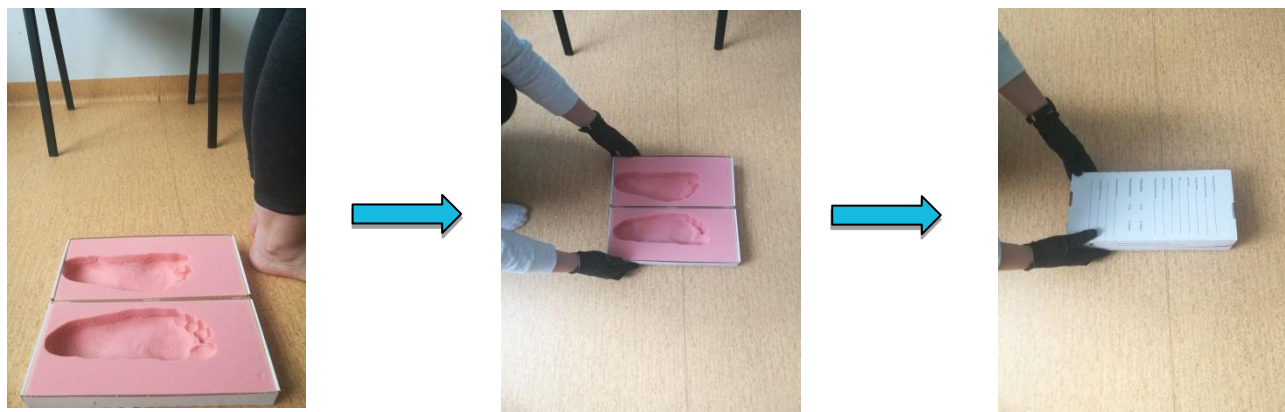


PORADNIK JAK WYKONAĆ ODCISK STOPY

IV. Po wykonaniu pierwszego odcisku obróć piankę i wykonaj czynności II i III dla drugiej stopy.



V. Sprawdź poprawność wykonania odcisku, nie poprawiaj odcisku, zamknij pudełko i postępuj zgodnie z instrukcją



GOTOWE

**W RAZIE PROBLEMÓW
PROSIMY O KONTAKT**

+48 438249450