

Greco, egizio o romano. E tu che piede hai?

scritto da fmadmin | Ottobre 29, 2018



Finchè non ci fanno male neppure siamo consapevoli della loro costante e fondamentale presenza e del prezioso ruolo che svolgono.

il piede è l'estremità distale di ciascun arto inferiore del corpo umano, è composto da 5 dita e in posizione eretta è perpendicolare all'asse coscia-ginocchio-gamba e proiettato verso un'unica direzione: Avanti.

Il piede è una struttura alquanto complessa, in cui sono presenti 26 ossa, 33 articolazioni e più di un centinaio di muscoli, tendini e legamenti.

Vere e proprie opere d'arte e capolavori d'ingegneria!

a cosa serve?

- garantisce stabilità alla posizione eretta
- assorbe buona parte del peso del corpo
- permette la locazione, consente quindi all'uomo di camminare, correre, saltare tutto anche su superfici

irregolari

Si stima che nel corso della vita un uomo cammini complessivamente una distanza pari a circa 4-5 volte la circonferenza della terra!

considerando che l'equatore misura stiamo parlando di distanze nell'ordine di / !

PATOLOGIE

ONICOMICOSI: è un'infezione che riguarda l'unghia e che si instaura più facilmente a livello dei piedi. i piedi costituiscono l'habitat ideale per la proliferazione dei MICETI perché, complice anche la sudorazione, all'interno delle scarpe si crea un clima caldo-umido.

oltretutto la circolazione sanguigna raggiunge le unghie dei piedi con maggiore difficoltà rispetto alle mani rendendo più deboli le difese immunitarie.

Anche l'uso di calze poco traspiranti e traumi pregressi dell'unghia possono facilitare l'instaurarsi dell'onicomicosi. Bastano tuttavia pochi accorgimenti per prevenire questo fastidioso disagio:

- Asciugare SEMPRE i piedi, soffermandosi su unghie e spazi interdigitali
- Preferire calzature non troppo strette, occlusive e utilizzare calze traspiranti
- PEDICURE: una pedicure costante, rivolta specialmente a curare le unghie e mantenerle corte e pulite aiuterà a risolvere la problematica e soprattutto a prevenirla!

La pedicure ha un ruolo FONDAMENTALE per avere piedi sempre sani ed in ordine. Come abbiamo detto troppo spesso ci dimentichiamo del ruolo così importante che questi arti hanno per la nostra vita e prendersi cura non solo delle unghie per averle belle e curate, ma di tutto il piede ci permetterà di avere sempre il giusto sostegno e di andare sempre avanti!

Egizio, Greco o Romano, e tu che piede hai?

il Piede GRECO

✖ il più versatile sottile ed affusolato, questo tipo di piede ha l'alluce leggermente più corto del secondo e del terzo dito. questo piede può permettersi di indossare più a lungo di altri calzature estreme, cioè a punta stretta e con tacchi alti, questo perché le dita hanno sufficientemente spazio per disporsi nelle calzature senza accavallarsi o contrarsi a martello

il Piede EGIZIO

✖ il più diffuso in Italia è caratterizzato da dita di lunghezza a scalare, partendo dall'alluce e decrescendo fino al quinto dito. Con questa forma può incontrare qualche difficoltà con alcune tipologie di scarpe. Bisogna infatti garantire all'alluce il giusto spazio, altrimenti finisce per rimanere compresso e contratto in una posizione scomoda e, a lungo andare, dolente.

il Piede ROMANO

✖ caratterizzato dalla parte anteriore leggermente tozza e larga. Le prime tre dita generalmente mantengono la stessa lunghezza mentre 4° e 5° tendono ad essere più piccoli. Questo piede dovrebbe evitare scarpe a punta e in generale le calzature troppo strette e costrittive. Il piede romano sopporta male anche le scarpe con tacchi troppo alti perché spingono in avanti l'avanpiede, riducendo lo spazio in punta e causando sfregamento sul dorso del dito.

la tua Personal Skin Coach