



ISTRUZIONI

Istruzioni iniziali

All'inizio le sembrerá camminare su una pallina da golf. Il suo fisico e i suoi piedi avranno bisogno di adattarsi alla situazione nuova. Non sará neanche possibile portarli tutto il giorno fin dall'inizio. Passeranno da 2 a 12 settimane finché non si sente del tutto confortevole. Per ogni problema non descritto qui può sempre consultare la nostra pagina web o il rivenditore specializzato.

	Giorno:	1	2	3	4	5	6	7	10	14	17	21	28	35	42
LENTO	AM	0:05	0:10	0:15	0:20	0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	Tutto il giorno
	PM	0:05	0:10	0:15	0:20	0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	Tutto il giorno
MEDIO	AM	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:30	3:30	4:30	Tutto il giorno			
	PM	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:30	3:30	4:30				
VELOCE	AM	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	Tutto il giorno					
	PM	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00						

Lento: Persone anziane e pazienti con piede cavo o in caso di tallonite avranno necessitá di tempi prolungati di adattamento: schema LENTO da 6 a 12 settimane.
Medio: La maggioranza delle persone segue lo schema MEDIO che necessita ca 3 settimane.
Veloce: Persone giovanissime e con piedi molto piatti: seguono lo schema VELOCE che necessita ca 1 a 2 settimane.

- Durante la prima settimana di utilizzo bisogna fare le pause adeguate.
- Faccia delle camminate corte all'inizio.
- Se tollera il plantare tutto il giorno allora può iniziare a fare le attivita sportive.
- Durante la fase di adattamento si potranno verificare cambiamenti fisici, nausea, disturbi generali, dolori scheletrali ecc In tal caso riduca il tempo di portare i plantari.
- All'inizio é meglio portare delle scarpe confortevoli con laccetti. Si consiglia non comprare o alterare altre scarpe finché i suoi piedi non si siano adattati alla situazione nuova.
- Se stava utilizzando gia altri plantari, conviene mettere questi quando non porta i plantari Step Forward. Il tempo di adattamento comunque risulta indifferente dal fatto se portava altri plantari o meno.

Consigli generali

1. Frequentemente all'inizio la misura di plantari scelti sembra essere troppo piccola o troppo grande. Avrá la sensazione come se la scarpa sia allargata. Questo risulta dal fatto che, correggendo l'arco podalico, l'avampiede ritorna alle sue dimensioni originali, lasciando spazio libero. In tal caso può utilizzare una soletta sottile come spaziatore tra scarpa ed il plantare nuovo o tirare semplicemente meglio i laccetti.
2. É importante che ci sia sempre una soletta protettiva tra scarpa e plantare ortopedico per minimizzare le abrasioni. Comunque la soletta di base deve assolutamente essere senza rialzi o supporti per non alterare la forma del plantare ortopedico.
3. Se la sua scarpa avesse un plantare di base, questo dev'essere senza rialzi. Se no, bisogna toglierlo e sostituirlo con una soletta semplice piatta.
4. Scarpe sportive: I plantari Step Forward vanno benissimo con la, maggioranza di diverse scarpe sportive, tipo da corsa calcio, ciclismo, palestra, danza, hockey ecc Non usi i Step Forward durante l'attività sportiva prima dei tre mesi di adattamento.
5. In caso volesse comprare delle scarpe nuove, conviene portarsi il plantare ortopedico per provarle insieme a questo. Si consiglia di fornirsi di scarpe nuove DOPO il tempo di adattamento compiuto.
6. I plantari Step Forward non provocano ne sudorazioni ne irritazioni della pelle, sono inodori e resistenti ai colori. Tuttavia é inevitabile un leggero cambio di colore. Se desidera lavarli si consiglia di utilizzare acqua tiepida e sapone e asciugarli in aria ambiente.
7. Non tollerano temperature sopra i 50°C, non vanno esposti a fonti di calore, ne messi nel microne o asciugati con il fon Leggeri abrasioni del materiale sono un semplice segno d'uso e non danno ditritto alla sostituzione. L'usura viene accelerata se usati nelle scarpe rotte o con interni ruvidi. La rottura a causa di uso inapropriato o schiacciamento accidentale non é coperta dalla garanzia del prodotto!
8. La garanzia che il plantare mantenga la sua forma e consistenza vale per 10 anni. Alcuni modelli potrebbero appiattirsi nell'arco del tempo. In tal caso si può riformare l'arco piegandoli fortemente ai punti estremi. Non si preoccupi, non si romperanno! Consulti anche il video fornito dalla pagina web.

Tallonite, fascite plantare, sperone calcaneare

La fascia plantare é il sistema di ligamenti tra il tallone e la base delle ossa metatarsali e assicura la tenuta dell'arco del piede. Questo sistema funziona benissimo fino a quando si cammina a piedi nudi. Camminando su terreno asfaltato e utilizzando le scarpe, però la fascia plantare tende ad infiammarsi, degenera e forma il classico sperone calcaneare. I dolori risultano più intensi al mettersi in piedi dopo una certa fase di scarico, p.e. al alzarsi dal letto, dopo un viaggio in macchina ecc. Può capitare che un piede faccia più male dell'altro o

che i dolori migrino da uno all'altro. Per correggere bisogna allenare i muscoli del piede: é quello che vi fanno fare i plantari ortopedici Step Forward: funzionano come piccoli fisioterapisti, sempre vicini, sempre attivi! Di conseguenza il sistema legamentoso con la fascia plantare si rigenera, riprendendo la funzione fisiologica. Altri interventi sono solo trattamenti sintomatici. Se la fascia plantare si rigenera, lo sperone calcaneare sparirà.

Alluce valgo ed esostosi

L'asse dell'alluce si inclina "in valgo" verso il secondo dito. Risulta una protusione ossea ingrossata, infiammata e dolente. La prima causa é il piede piatto. I plantari Step Forward porteranno il piede nella posizione giusta allineando tutte le strutture, non lo sostengono solo passivamente come lo fanno i plantari classici. Per trattare l'alluce valgo e la pseudoesostosi conviene associare degli esercizi che puntano a stirare la capsula articolare irrigidita. Dopo 12 - 18 mesi l'alluce sarà raddrizzato con l'esostosi diminuita. Esercizio: 1 minuto per piede,

quotidianamente. Con la mano destra prenda l'alluce sinistro e da la spinta all'articolazione metatarso-falangea correggendo l'angolo dell'alluce. Tenga ferma la posizione per mezzo minuto, stirando così la capsula dell'articolazione. Poi giri ripetutamente l'alluce lungo l'asse longitudinale per sciogliere le strutture capsulo-legamentose. Quindi proceda con l'altro piede.

Dita a martello

Con la perdita dell'arco trasversale del piede consecutivamente si piegano le dita a forma di martello o a griff. I plantari Step Forward allenano il piede a ritornare alla sua architettura fisiologica, raddrizzando le dita. Vogliamo ricordare che i processi di allenamento di strutture legamentose e tendinee risultano lentissimi. Per anni camminava sui piedi sbilanciati. Invece di peggiorare da

adesso migliorerà lentamente.

Esercizio 1: stiri i tendini e i muscoli del dito tirando/premendo il dito verso il contrario della sua deformità.

Esercizio 2: Schiacci giú il dito con il tallone dell'altro piede e mantenga la posizione per mezzo minuto.

L'uso del plantare con sandali



Nonostante la tecnica con velcro, sarà comunque difficile fissare adeguatamente i plantari nei sandali. Consideri che esistono anche i modelli di sandali chiusi posteriormente. Come si può vedere qui, il bordo posteriore evita che il plantare scivoli durante il cammino.

Scarpe chiuse o i sandali chiusi posteriormente sono meglio per i piedi. Se nonostante usa scarpe senza bordo posteriore, ecco come fissa i plantari:

Si metta in piedi con la scarpa desiderata, avendo posizionato correttamente il plantare allineato con il tallone. Chiuda la scarpa / il sandalo (se é da chiudere). Si faccia un piccolo segno per ricordare la posizione del plantare sul sandalo. Pulisca l'interno dove appoggia il plantare con alcool o etere. Quindi attacchi il pezzo di velcro al plantare togliendo la pellicola di protezione. Tolga anche la pellicola dall'altra superficie del velcro e posizioni il plantare nella posizione segnata prima. Premere con forza. Se durante l'uso il plantare inizia a scivolare dentro la scarpa, deve fissarlo nuovamente. Una striscetta lunga di velcro aumenterà l'area di fissaggio e quindi si ha una tenuta migliore.



Consigli per un successo garantito

I plantari Step Forward sono un mezzo di allenamento per il suo piede, non un presidio di supporto passivo, come i plantari prescritti normalmente. Più li porta, meglio é! Non utilizzi le stesse scarpe tutti i giorni: le cambi. Questo rende flessibili i suoi piedi e li sforza a reagire. Scegli scarpe che non comprimono

e diano spazio alle dita. Se i plantari Step Forward le sembrano troppo duri, utilizzi un sottilissimo plantare piatto amorbizzante: vedi pagina web.

Consiglio medico

I disturbi ai piedi possono derivare da una vasta gama di cause. In alcuni casi, l'uso dei plantari Step Forward non porterá a successo neanche a lungo termine. Sarà necessaria una visita ortopedica specialistica per valutare la sua situazione, per approfondire la diagnostica e per discutere sui trattamenti chirurgici.

Fin dal 1974 migliaia di persone hanno approfittato dei plantari Step Forward. Da Seattle, città del Nordamerica, i plantari hanno raggiunto tutto il mondo e dal 2015 sono finalmente disponibili in Italia. Se le rimangono dei dubbi, la preghiamo di contattare il suo rivenditore specializzato o consultare la nostra pagina Web. Racconti ai suoi amici e conoscenti dei plantari Step Forward in modo che anche loro possano godersi una vita migliore in piedi.