

Co stopy mówią o naszym zdrowiu?

Data publikacji: 24.01.2018 13:55

Jak się okazuje stopy mówią bardzo wiele o naszym zdrowiu. Przez ucisk odpowiednich punktów terapeuta można sporo z nich "wyczytać". Refleksologia, jednak głównie w odniesieniu do wzroku, była jednym z tematów spotkania "Zdrowie od kołyski" na które zaprosił Szpital Śląski w Cieszynie.

Wczoraj (23.01) w sali konferencyjnej Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbył się kolejny prozdrowotny wykład, tym razem, pod hasłem „Zdrowie od kołyski”. Skupiono się głównie na wzroku, ale nie zabrakło również tematu masażu stóp oraz informacji o bezpiecznych kosmetykach dla dzieci. Spotkanie rozpoczęło się od wykładu na temat profilaktyki chorób oczu i wad wzroku, który przedstawiła dr n.med. Agata Plech ordynator Oddziału Okulistycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie.

Prelegentka podkreślała jak ważna jest profilaktyka, bo jak wiadomo nie od dziś, lepiej zapobiegać niż się leczyć. Sporo uwagi ordynator poświęciła wadą wzroku u dzieci. **Widzenie dziecka rozwija się od urodzenia do około 8 roku życia, dlatego zadbajmy, żeby nieskorygowane wady wzroku, a szczególnie astygmatyzm, czy różnowzroczność, nie zaburzały tego procesu. Niezależnie od wieku dziecka każda wada wzroku wymaga korekcji. Specyfika okulistyki dziecięcej sprawia, iż w tej grupie wiekowej postępowanie jest nie tylko indywidualne i zależne od rozpoznania, ale i bardzo dynamiczne ze względu na to, iż pierwsze lata życia to najintensywniejszy czas rozwoju widzenia. Niezależnie od wieku dziecka każda wada wzroku wymaga korekcji a badanie specjalistyczne powinno obejmować również i ocenę widzenia obuocznego** - podkreślała dr n.med. Agata Plech.

Ordynator wymieniła m.in. 6 zasad zdrowego stylu życia: odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, rezygnacja z używek, czas na odpoczynek i sen, opanowanie stresu oraz badania profilaktyczne.

Drugą prelegentką spotkania była fizjoterapeutka – refleksolog Wioletta Szojda. Fizjoterapeutka na receptorach, które znajdują się m.in. na stopach, a odpowiadają określonym organom, narządom wewnętrznym i częściom ciała, pracuje już od 13 lat, a od 3 lat uczy w Polsce tego właśnie zawodu.

Refleksologia to specjalna metoda chodzenia kciukiem i palcem wskazującym m.in. po stopach. W ten sposób usprawniamy pracę organizmu. Dziś (23.01) skupimy się na oczach, ponieważ są tematem spotkania. Oczy są bardzo dobrze widoczne na stopach. Pokażę, jak je widać oraz jak rozpoznać choroby na stopach – przyznała w rozmowie z naszą redakcją Szojda.

Fizjoterapeutka wskazywała odpowiednie receptory na stopach swojego syna, który często jej towarzyszy w tego typu spotkaniach. Podkreślała również, jak ważna jest rola masażu stóp dziecka w radzeniu sobie z wieloma dolegliwościami wieku dziecięcego, jak np. zapalenie ucha. **10/15 minutowy masaż stóp może np. obniżyć temperaturę, albo zmniejszyć zapalenie ucha** – podkreślała, po czym dodała. **Stopy dają odpowiedź. Jeżeli ktoś zajmuje się refleksologią odpowiednio długo jest w stanie zobaczyć wiele na stopach. Trzeba wiedzieć jak one powinny wyglądać. Każda zmiana, narośl, wgłębienie, inny kolor skóry już dają informację o stanie zdrowia. Jednak diagnozować mi nie wolno, ponieważ nie jestem lekarzem, stąd tak ważna jest współpraca z lekarzem. Po takim badaniu, które trwa zazwyczaj godzinę, jeżeli widzę, że na danym receptorze coś mnie niepokoi, proszę pacjenta, aby udał się na badania, czy konsultację lekarską. Stopy dają nam informację dużo wcześniej przed emisją choroby** – tłumaczyła Wioletta Szojda.

Na koniec spotkania Marta Gierczyńska zaprezentowała bezpieczne dla skóry dziecka kosmetyki. Spotkaniu towarzyszy przesiewowe badanie optometryczne dzieci od lat 3, które przeprowadzone zostanie dziś (24.01) od godz. 15.00 w sali konferencyjnej Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Badania są bezpłatne.

