

Mida teevad ortopeedilised individuaalsed tallatoed:

- ✚ vähendavad koormust alajäsemete liigestele ja lülisambale,
- ✚ vähendavad jalatsite deformatsiooni,
- ✚ vähendavad jalgade väsimust,
- ✚ toetavad põia võlvi.

Suurenenud koormuse puhul on vaja alustada jalatsite sisetaldade kandmist võimalikult vara, et ennetada suurenenud koormuse tagajärgi ja vähendada tüsistuste riski.

Pöide ja põide võlvi kuju on individuaalne, mille tõttu standartsete (valmis) sisetaldade sobivust konkreetsele põiale leida on väga raske, kui mitte võimatu.

Võimalike vastunäidustuste kohta pidage nõu arstiga.

Päeva jooksul teeb inimene keskmiselt 8000-10000 sammu, ehk kogu elu vältel teeb 4 tiiru ümber maakera. Jalad kannavad iga päev koormust, mis on võrdne 700-le tonnile.

Pöid neutraliseerib selle koormuse aga seda on võimeline tegema ainult terve ja treenitud pöid.

Millal pöid vajab abi?

- diabeet
- reumatoidartriit
- rasedus
- kõrgete kontsade kandmine
- rasked koormused

Rasked koormused on:

- raske füüsiline koormus
- töö püstijalu sportimine
- ealised muutused
- kehakaalu tõus
- seisund peale alajäsemete raskeid haigusi või traumasid.

Pideva ülemäärase koormuse tulemusena põia võlv lameneb, halveneb amortisatsioon ja äratõuge.

See põhjustab:

- valu jäsemetes
- põidades või põia võlvi piirkonnas
- alajäsemete lihaste krambid
- tursed alajäsemete piirkonnas
- valud nimme piirkonnas ja lülisambas
- valulikus kõndimisel
- kuivade rakkude teke jalataldadel
- lohisev kõnnak

Tallatugesid valmistame käsitööna:

- tempeljäljendi meetodil EVA materjalist HIND 64.- eurot
- individuaalsed tallatoed kiirmeetodil HIND 54.- eurot
- Isikliku abivahendi kaardi omanikele soodustus 50%.

Kuidas saab soodustuse:

1. vajalik isiklik abivahendi kaart, selle saab
 - a. tuleb võtta perearstilt/raviarstilt saatekiri, et vajate tallatugesid
 - b. saatekirjaga tuleb minna kohalikku sotsiaalosakonda, kes väljastab isikliku abivahendi kaardi
2. kellel on õigus saada soodustust
 - a. lastele kuni 18 eluaastani kaasaarvatud
 - b. isikutele, kellele on määratud puue
 - c. vanaduspensionäridele