

Amit tudni kell az MBT cipőről

Nagyon sokan állítanak meg nap mint nap azzal a kérdéssel, hogy mi a véleményem az MBT cipőről. Mivel szerencsés helyzetben vagyok a téma megítélése szempontjából, ezért megírom a tapasztalataimat, és a témáról keringő félreértéseket. A cikk megírása azért fontos számomra, hogy az ide látogató embereket segítsen abban, ha szeretne pontosan látni és mérlegelni, akkor a cikk elolvasása után ez könnyebben menjen neki.

Közel 15 éve foglalkozom a lábakkal és kijelenthetem, hogy ez a gördülős kezelési módszer már, „ős idők” óta létezik. Persze nem ennyire kifinomultan nem ennyire jó design, piar és marketing háttérrel de létezik.

Természetesen, mint az életben is „az ördög a részletekben rejtőzik”. Tehát csapjunk a lovak közé és lássuk a piederstán lévő terméket.

Design;

Kimerem jelenteni, hogyha nagyszüleink korában, ennyi figyelmet fordítottak volna az ortopéd cipők kivitelezésére, akkor biztosan nem ment volna idő előtt tönkre a lába és a gerince senkinek, mert csúnya a lábbelit nem akart hordani. A beépített anyagok a papírtól a bőrig változó.

Az összerakása megfelel a tömeggyártásban gyártott cipők szabványának.

Felsőrész szabása jó átlagos, az ortopéd fazonokkal összehasonlítva nagyon jó szabású.

Talpa szépformájú és sportos tud lenni.

Anyagminőség;

Átlag anyagoktól a jó minőségig minden megtalálható. A foglalatpélés papír anyaga nem használ a hosszú távú használatnak, de ha valaki odafigyel rá, és időben javítatja akkor kiküszöbölhető. A járótalpra figyelni kell, mert a sarok alatt található puhább szerkezetű anyag a körülötte lévő más szilárdságú anyagok miatt fokozott igénybevételnek van kitéve, és sokkal hamarabb mehet tönkre.

Összeszerelés:

Kifejezetten igényes munka. Az azért látszik, hogy törekednek a jó munkát megkövetelni. Probléma az, ha egy egyszerűbb alkatrész tönkre megy, nagyon körülményes, vagy lehetetlen pótolni. A javítását csak igényes munkát adó szakemberre bízuk, mivel maga a szétszerelés is komoly feladat.

Ár;

Na hát elérkeztünk az első sarkalatos kérdéshez. A problémám abból adódik, hogy a gyártása, minősége, élettartama szerint lehetne ugyanannyiért kínálni a piacon, mint az átlagos minőségű sport lábbeliket. Persze megértem, hogy a nagyon nagy reklámhadjárat sokba kerül, de nekem megvan a véleményem arról, hogy mit kéne megmutatni a reklámokban a termékekről.

Fiziológiás hatásai;

És végül elérkeztünk ahhoz a ponthoz, ahol sokkal több időt kell elidőznünk, hogy ezt az összetett kérdést kitárgyaljuk.

Tehát kezdjük azzal, hogy kinek kell hordani MBT cipőt? Ahhoz, hogy ezt behatároljuk, nagyon sok tényezőt figyelembe kell venni.

1. Elemeznünk kell a passzív mozgató rendszer (csontozat) és az aktív mozgatórendszer

(izomzat) egymáshoz való viszonyát.

Az MBT cipő ugyanis úgy fejt ki a hatását, hogy az abnormálisra kényszerített járás miatt a comb, far, és a lumbális gerinc izomzata sokkal többet dolgozik, mint az átlag járásnál, ezért ez egy idő után izomrostok erősödéséhez vezet.

2. Lépésmechanikai változások;

Az átlag ember lépésfázisa három elkülönülő részre bontható, ami összesen öt apró mozzanatra tagolódik.

Ilyenkor a járást a vegetatív idegrendszer és a rengeteg érzékelő receptor irányítja.

Ha ehhez a lépésmechanikához hozzányúlunk, akkor a több 100.000 éves evolúció alatt kialakult járásba avatkozunk bele, és ez az eltérő járás bizonyos pontokon eddig nem tapasztalt terhelést jelenthet, amit embere válogatja, hogy a szervezetünk hogyan fogad.

3. Járási szokások;

Ismételten meg kell említenem a törzsféjlődés tényeit. Ha visszatekintünk 70.000 évet, ha megtehetnénk, akkor láthatnánk a nálunk jóval szőrösebb és piszkosabb elődeinket amint a napi élelem megszerzésével, foglalatoskodnak. Ezt még nem cipőben tették, hanem mezítláb vagy szőrmébe és egyéb alkalmas anyagokkal bebugolyált lábbal. A napi talpon töltött idő nem haladta meg a pár órát (2-4) és az átlag ember nem élt több ideig mint átlag 35 évig.

A mostani 8- 10- 12 órás munkanapok ettől egy kicsit eltérnek. Na a járás ehhez a viszonyokhoz alkalmazkodott és az MBT által kreált „járás” ettől eltér.

4. Az ízületre és a csontozatra ható terhelés.

A járás közben, a csontozatot az izomzat mozgatja az ízületeken keresztül. Minden lépéskor, amit ebben az esetben ugye nem a fiziológiás járásmechanikára értünk az ízületeken keresztül viszi a farizomba a meg növekedett izomterhelést, és így érzük el a gerinctartó izomzat erősödését.

De, ha a lábnak van egy kifelé tartása (Szupináció), vagy egy befelé dőlése (Pronáció), akkor az ízületekben megjelennek többletterhelések, ami hosszútávon kopáshoz vezethet. Ez a tényező a csípő forgóira is igaz lehet. Ezt a problémát ki kell küszöbölni egy tökéletes egyedi betéttel. Erre alkalmatlanok a tucat betétek, hiszen egy nagyon egyedi járást kell koreografálni.

5. Hol használjunk MBT cipőt? És mennyit?

Visszautalva a 2. pontban írtakra, csak olyan helyen javaslom ahol sétálni lehet, mert a dinamikus járásban túl sok bizonytalansági tényezőt iktat be és ez ártalmas lehet a lábnak.

Az idő amit az MBT cipőben töltünk se legyen több pár óránál, Azokban a szakmákban lehet alkalmazni BIZONYOS NAPI PÁR ÓRÁBAN, ahol egyhelyben járásról beszélünk, (pl: fodrász.)

Ha valaki a munkájában szeretné használni az nagyon sok kockázatot viselhet, ha előtte nem keres meg egy olyan szakembert mint pl. én.

(A szerző nem akarja magát fényezni, de úgy érzi ez igazán az ő asztala)

6. És végül a városi legendákról.

Megoldja a harántboltozati süllyedést:

Sajna nem igaz, mert az MBT cipő jó körülmények között használva csak a gerinc bántalmakon, és a tartáson tud hosszútávon javítani. Persze egy jó betét ugyan úgy képes tartást javítani, csak az izomzatra másképp hat, ebben az esetben nem olyan hatékony, mint az MBT cipő.

Segít a láb deformitások kialakulása ellen és segít helyrehozni őket:

Ez szintén csak legenda, mert a deformitások az ízületek eltorzulásából adódnak, és mechanikus beavatkozás nélkül nem javíthatóak. (Persze bizonyos szintű gördülő segíthet a beteg láb rehabilitációján, de a gördülő rádiuszát, induló és érkező pontját, illetve a tengelyét pontosan be kell állítani, különben szélsőséges esetben, akár problémát is okozhat.

Jó a lúdtalp kialakulásának megakadályozásában: Sajnos ez sem állja meg a helyét, mert a lúdtalp, vagy genetikai hajlam, vagy szerzett betegség, vagy pedig rosszul „szocializált” láb következménye, ami gyermekkorban dől el. (Erről a témáról készülni fog egy komplett cikk.)

Sarkantyú kialakulását megelőzi, és gyógyítja:

Ez is csak városi legenda. Az igaz, hogy a már meglévő (periostitis) sarkantyú, tüneteit enyhíti és időlegesen az érzékelés határa alá tudja tolni a fájdalmat a megduplázott boltozat által létrehozott ív segítségével, de ha a probléma kiváltó okát nem szüntetik meg, akkor amikor újra elkezd fájni, lehet, hogy semmi nem tud majd rövidtávon segíteni. Itt a kezelési mód rövid távon egy tökéletes betét.

Gerincbántalmak, gerinc rehabilitáció, tartásjavítás:

Itt az a pont ahol az MBT cipő ténylegesen segíteni tud. Az abnormális járás miatt a comb, far, és lumbális gerinc izomzata ténylegesen erősödik. Ennek hatására javul a gerinc státusa is. Persze mindenkinek felhívom a figyelmét arra, hogy előtte meg kell bizonyosodni arról, hogy nincs e valami probléma a lábával. Nehogy a gerincpanaszainkat, lábbetegségekre cseréljük.

Remélem tudtam segíteni a jobb tájékozódást és a saját problémájának megértését. Ha még kérdése lenne egyeztessen időpontot, és keressen fel bennünket.

Kérem érdeklődésének megfelelően írjon a kívánt témaköréről!

[Kattintson ide és írja meg hozzászólását, véleményét.](#)

[Vissza a Blog főoldalára](#)