

## MIGI – ortopedski vložki glede na tip stopala

Vložek je potrebno izbrati glede na:

- Kot gležnja
- Stopalne loke
- Občutljivost stopala
- Drugi vplivi...

**Kot gležnja;** če pogledamo naše noge imajo lahko različen kot ob gležnju, kar lahko opazimo tudi po obrabi obutve:

- Obraba na zunanji strani – znaki supinacije
- Obraba na notranji strani – znaki pronacije
- Obraba na zadnjem, zunanjem delu pete – nevtralnno stopalo



**Stopalni lok;**

- Visoki stopalni lok
- Normalni stopalni lok
- Nizek stopalni lok



V večini primerov se profil in odtis stopala ujemata, kot zgornje slika, ampak to ni pravilo!

- **Supinacija - zvrčanje noge navzven**

Priporočamo **ortopedski vložek MIGI po meri**, kjer z posebej izdelano podporo omogočimo stopalu naravni korak. S tem preprečimo morebitne poškodbe v sklepih – v gležnju, kolenu...

- **Pronacija - zvrčanje noge navznoter**

Priporočamo **ortopedski vložek MIGI po meri**, kjer z posebej izdelano podporo omogočimo stopalu naravni korak. S tem preprečimo morebitne poškodbe v sklepih – v gležnju, kolenu,... Pri lažji obliki pronacije vam priporočamo tudi **trde vložke**, za bolj občutljiva stopala se lahko izbere tudi **mehke MIGI vložke 2026/2027**.

- **Odtis z visokim stopalnim lokom**

Večinoma so taka stopala širša v nartu, zato moramo biti pozorni pri izbiri pravilne širine obutve. Če ima odtis obliko loka (stranski pogled) to pomeni, da imate večina pritiska na prednjih metatarzalnih kosteh (stopalnice) in pa na peti. Prekomerna obremenitev pete lahko pomeni bolečine v sklepih ali v križu, prekomerna obremenitev metatarzalnih kosti pa negativno vpliva na prečni stopalni lok, kar na daljši rok lahko povzroči druge deformacije stopala kot npr. **Hallux Valgus** oz. pogovorno »nastanek kosti«. V tem primeru priporočamo **mehki MIGI vložek 2026 (ženski) ali 2027 (moški)** s solzico za dvig prečnega stopalnega loka, stranska opora pa nadoknadi prostor iz notranje strani. V kolikor je lok še bolj izrazit, potem priporočamo vložek po meri. Tak tip stopala ima 20-30% ljudi.

- **Odtis z nizkim stopalnim lokom**

Če je odtis stopala zapolnjen to pomeni, da imate ploska stopala - stopalo z nizkim lokom oz. pogovorno »platfus«. Ploska stopala lahko na daljši rok vodijo v pronacijo, kar povzroča bolečine v gležnju ali kolenu. V tem primeru priporočamo za začetek **poltrde MIGI vložke** oz. **trde MIGI vložke**, saj dvignejo notranji (medialni) del stopala. Za bolj občutljiva stopala se lahko izbere tudi **mehke MIGI vložke 2026/2027**. Tak tip stopala ima 60-70% ljudi.

- **Normalno stopalo**

Če pa spadate v malo skupinico ljudi, ki ima nevtralna stopala (stopalo z normalnim lokom) smatrajte, da ste srečnik, saj ima taka stopala 10-15% ljudi. Je pa potrebno poudariti, da se stopala skozi leta tudi spreminjajo in je zato potrebno vzdrževati tako stanje, za kar priporočamo **mehke MIGI vložke s prstno oporo »Y«** ali **mehke 2031 MIGI vložke**.

Pri večjih težavah s stopali priporočamo **ortopedski vložek MIGI po meri** – odtisu stopala, kjer se podpore prilagodijo potrebam vašega stopala.

