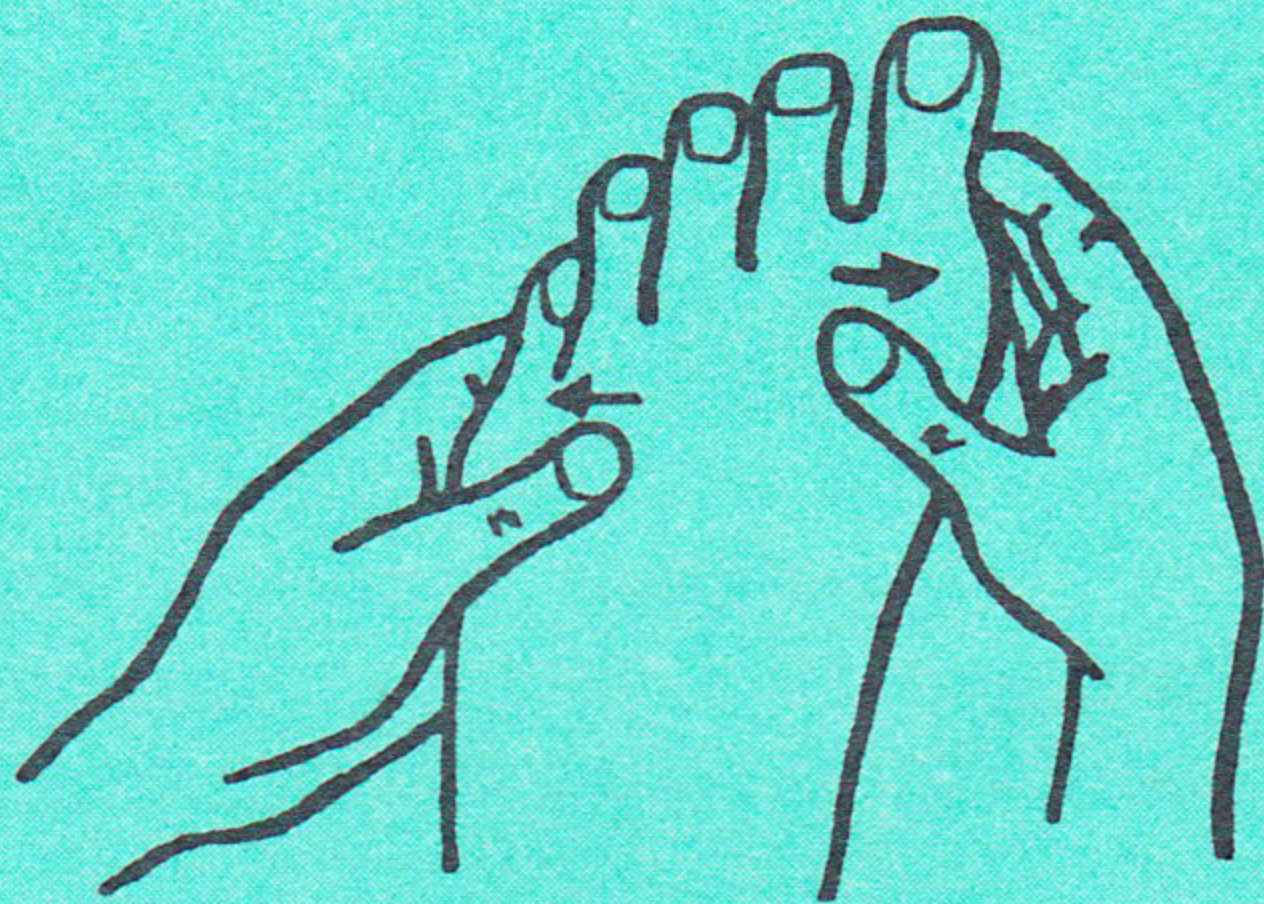


Chceme mít zdravé a pěkné nohy



NÁRODNÍ CENTRUM
PODPORY ZDRAVÍ
Praha 1992

Plochá noha jako vrozená vada je velmi vzácná; naproti tomu velká část našeho obyvatelstva je postižena získanou vadou nožní klenby z ochabnutí svalů a vazů, které ji udržují. Ochabnutí je způsobeno různými chorobami, zejména však přetěžováním nohou s následnou chronickou únavou z dlouhého stání a chůze, zvláště spolupůsobí-li nadměrná tělesná hmotnost (obezita) a nesprávné obouvání.

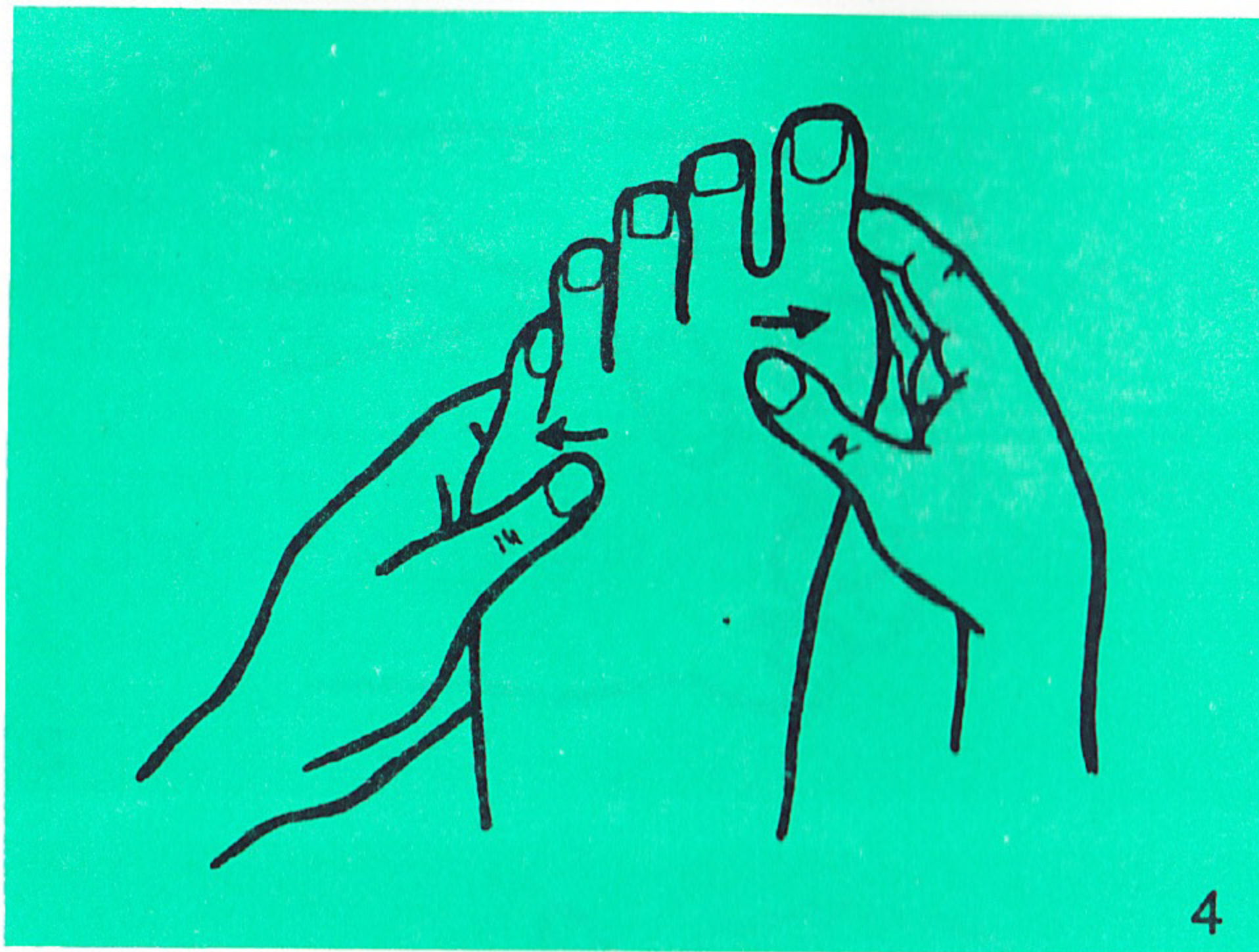
Abychom předcházeli vzniku podélně i příčně ploché nohy, volíme obuv pohodlnou, pokud možno s přímým vnitřním okrajem, nepřiliš špičatou, s pevnou, ale pružnou podešví. Zejména

pracovní obuv má být zdravotně nezávadná, má mít dostatečně prostornou špičku, aby se v ní prsty mohly pohybovat, v nártu má dobře přiléhat, opatek má patu držet v kolmém postavení. Podpatek má být široký, aby noha nebyla v botě vratká. Podpatek ulehčuje odvíjení nohy, činí chůzi elastičtější a chrání nožní klenbu před přetížením. Zejména u pracovní obuvi a pro chůzi ve městě je podpatek nutný. Jeho výška je u mužské obuvi ustálená; vysoké podpatky ženské společenské obuvi jsou určeny jen pro krátkodobé příležitostné použití a jsou naprosto nevhodné a škodlivé pro celodenní nošení, protože způsobují přetížení příčné klenby nožní. Dámský podpatek nemá být u obuvi určené pro celodenní nošení vyšší než 4 cm.

Při práci v nerovném terénu (na poli, při výkopch apod.) se doporučuje šněrovací obuv sahající nad kotníky.

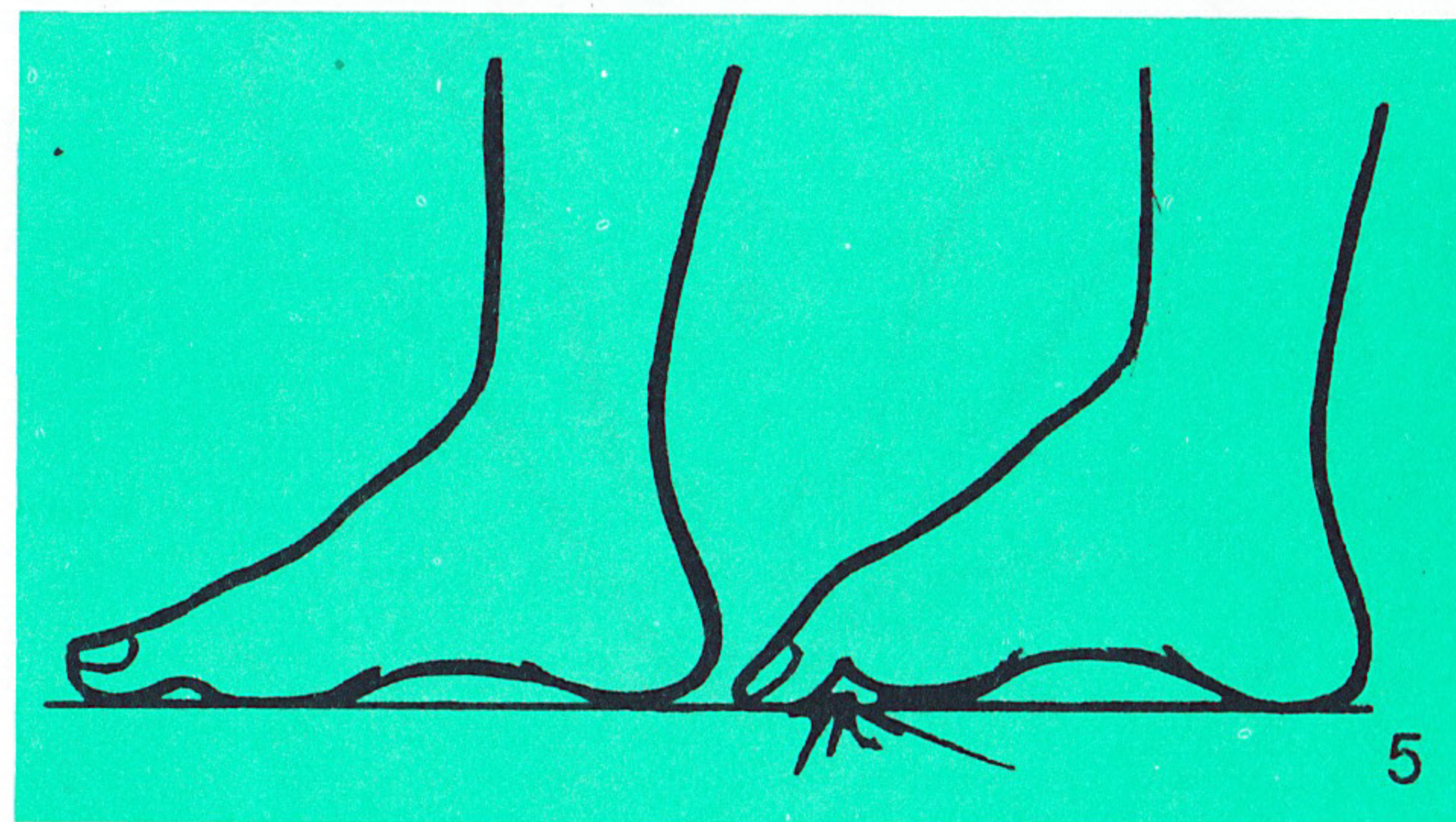
Ke každodenní večerní hygieně nohou je vhodná krátkodobá teplá, nikoliv horká koupel nebo sprcha s kartáčováním chodidel i lýtek směrem vzhůru ke kolenům, s následným osušením froté ručníkem. Po osušení promastíme nohy pleťovým krémem nebo olejem a provádíme masáž (obr. 1 - 6). Při pocitu únavy a bolestech nohou po celodenní zátěži se doporučuje, kromě polohování ve vodorovné poloze, dávat priznické obklady na 1 - 2 hodiny.

- Oběma rukama uchopíme vždy jednu nohu ze stran palci na nártu, ostatními prsty na chodidle a pružně roztahujeme paprsky nohy do tzv. "vějíře" (obr. 4).

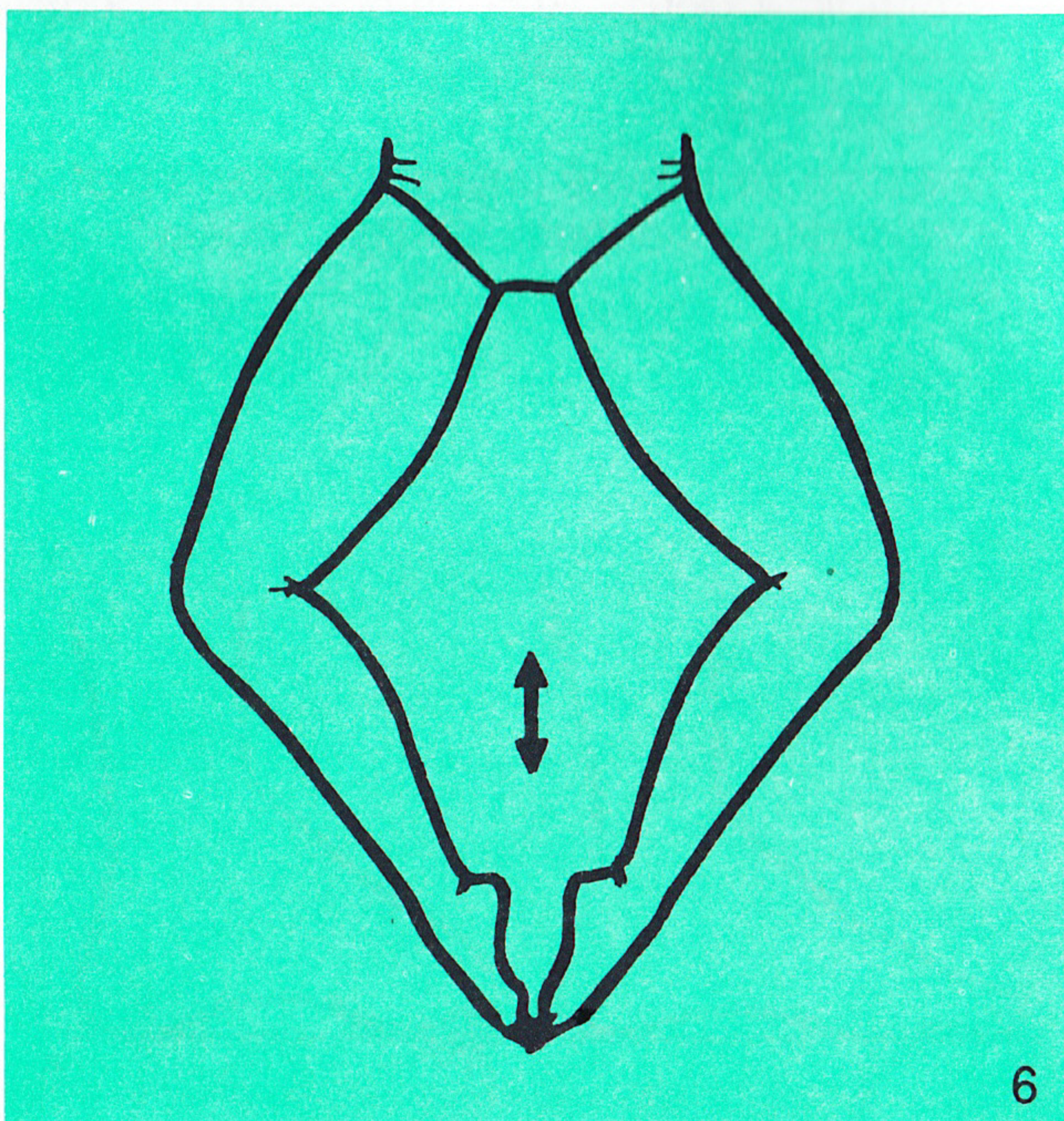


CVIČENÍ PLOCHÝCH NOHOU

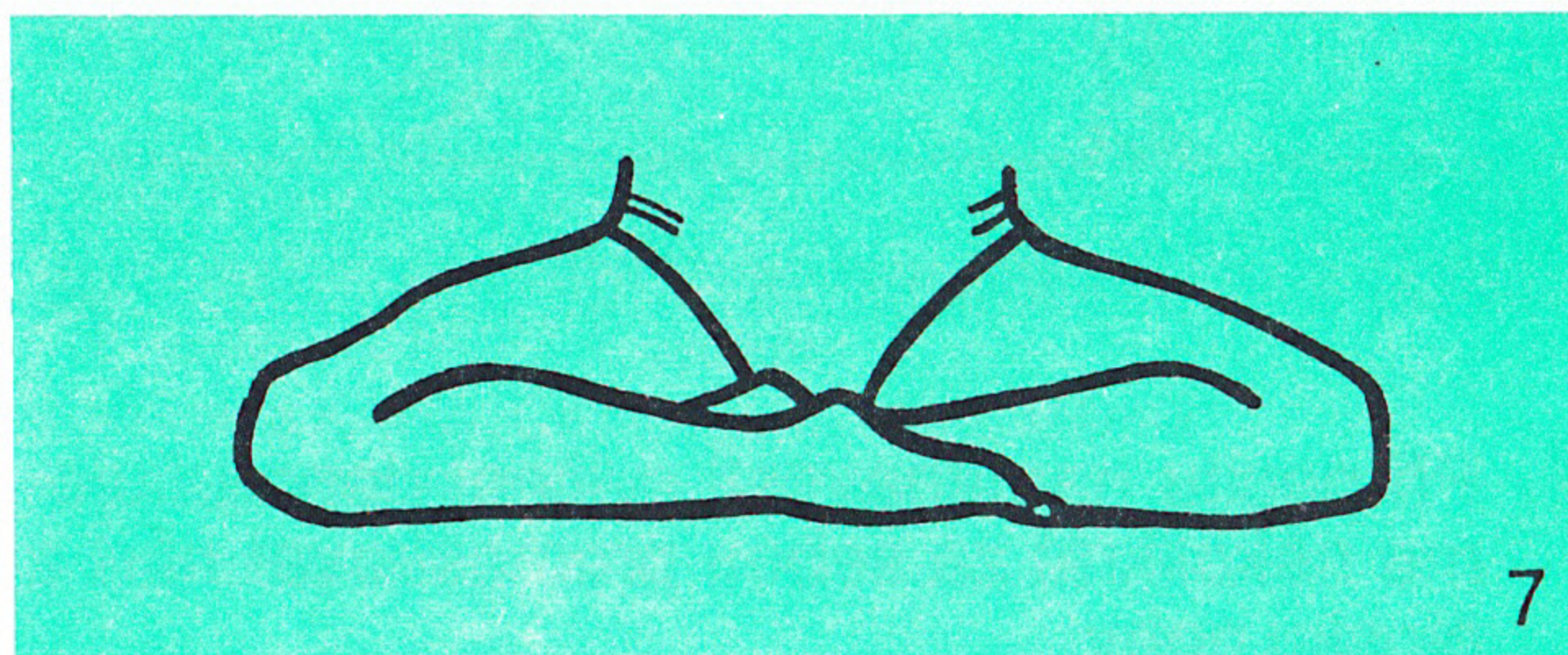
- Leh na zádech: protahujeme nohy v kotnících střídavě tak, že jednu nohu v nártu napneme, zároveň druhou ohneme do "fajfky" a vyměníme - celkem 10x.
- Provádíme kroužky v obou hlezenných kloubech ("kotnících") zároveň, současně nebo střídavě - 10x.
- Snažíme se aktivně ohýbat natažené prstce v základních kloubech do tzv. "stříšky" - viz obr. 1.



- Usilovně skrčujeme prsty nohou; pokoušíme se uchopit a zvedat ze země různé drobné předměty (kostky, kuličky, zátky) a házet jimi.
- Prsty nohou shrnujeme látku, např. žínku, ručník - cvičíme tzv. "píďalku" (obr. 5).

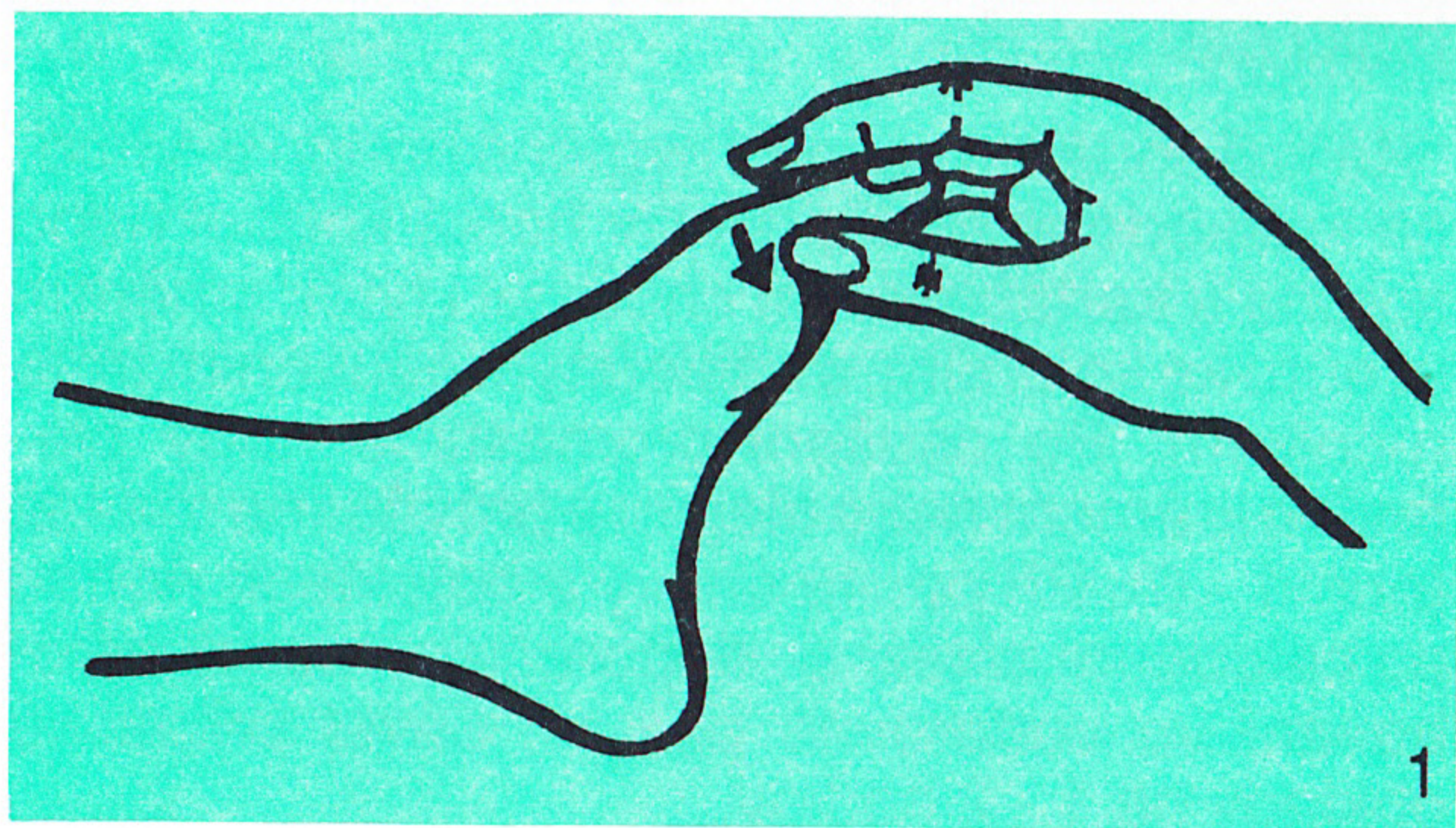


- Vsedě cvičíme cvik zvaný "rybníček" - snažíme se spojit obě chodidla a natahovat nohy v kolenou do dálky, přitom neoddálit chodidla od sebe (obr. 6).
- "Lotosový sed" - prvek jógy: sedíme, nohy před sebou zkrřížené se dotýkají pouze zevními okraji podložky. V této poloze lze klenbu nožní rovněž dobře procvičovat i masírovat (obr. 7).
- Klek, podpor klečmo s protaženými nártý. Přenášíme váhu těla na nártý nohou a zvedáme kolena (obr. 8).
- Klek s koleny na šířku bérce od sebe. Sedáme si jakoby na paty, ve skutečnosti se snažíme dosednout na podložku mezi chodidla.
- Správný stoj se zatížením zevních okrajů chodidel, palce se snaží dotknout podložky.



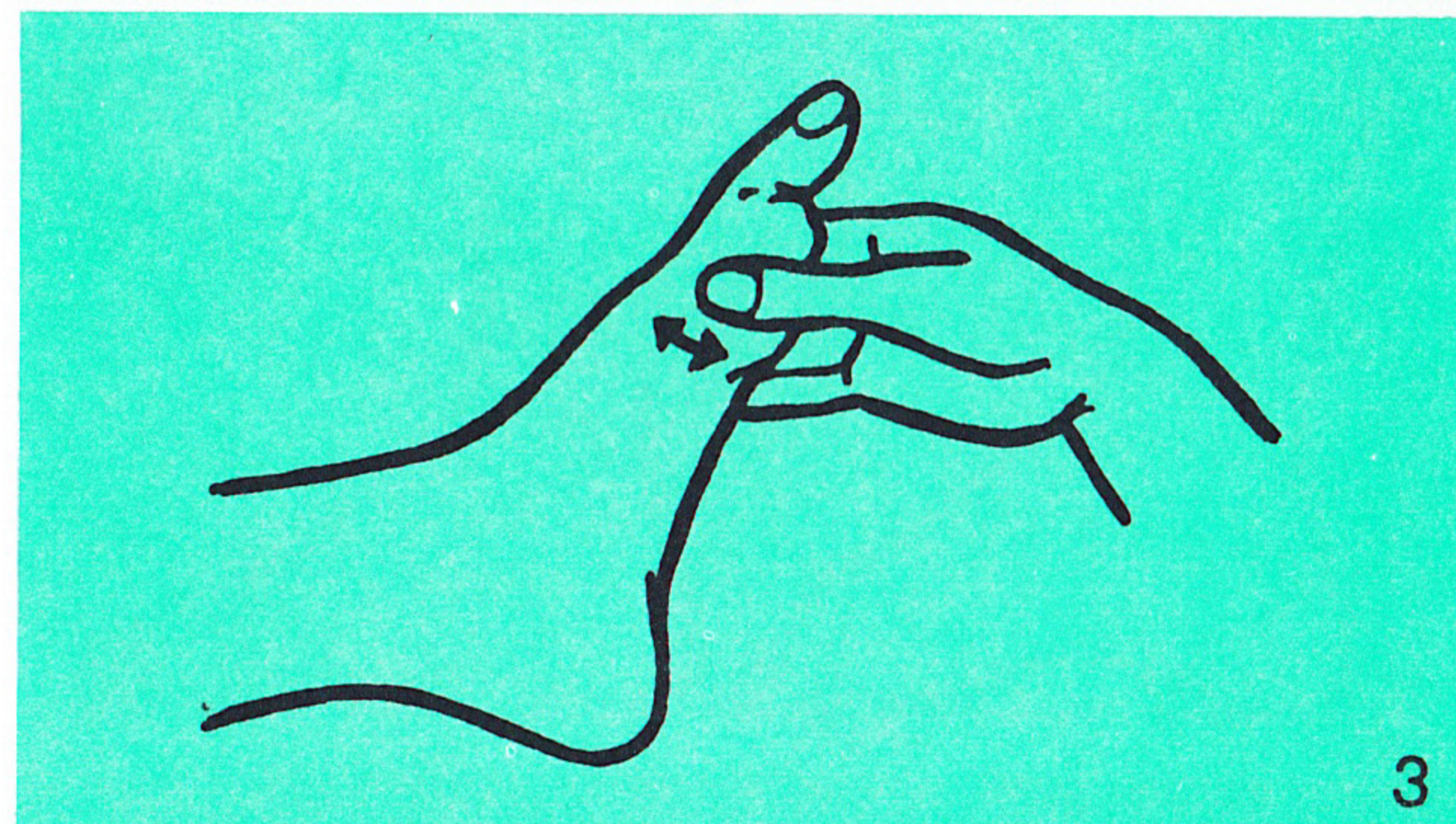
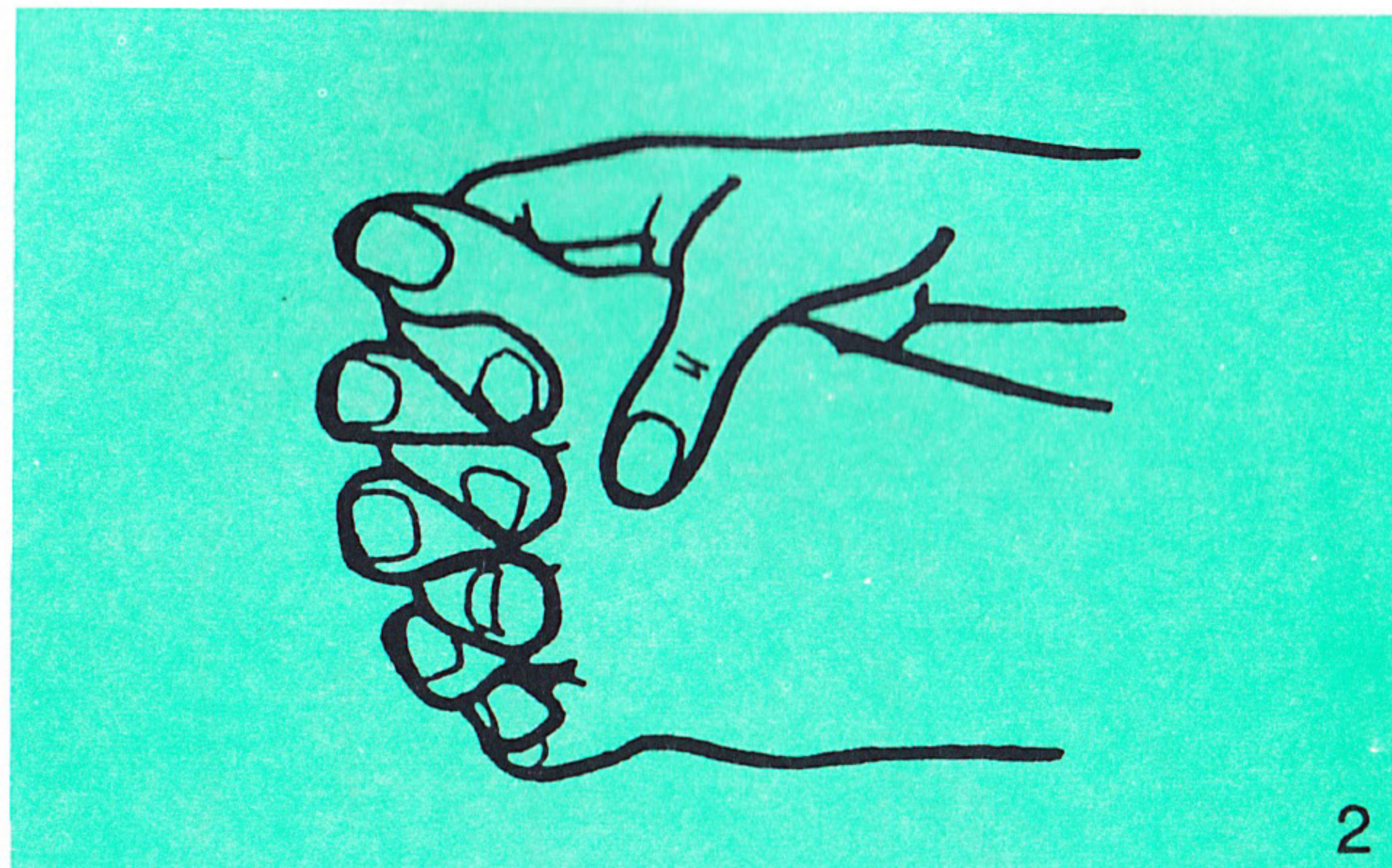
MASÁŽ NOHOU

- Od špiček prstů masírujeme prsty obou rukou směrem ke koleni.
- Probereme jednotlivé prsty tak, abychom zasáhli veškerou plochu až k základním kloubům prstů.
- Pěstí masírujeme chodidla směrem od prstů k patě několika energickými tahy.
- Vleže na zádech, popřípadě vsedě (noha nesmí být níže než trup), vytřeme několika tahy Achillovu šlachu směrem ke koleni.



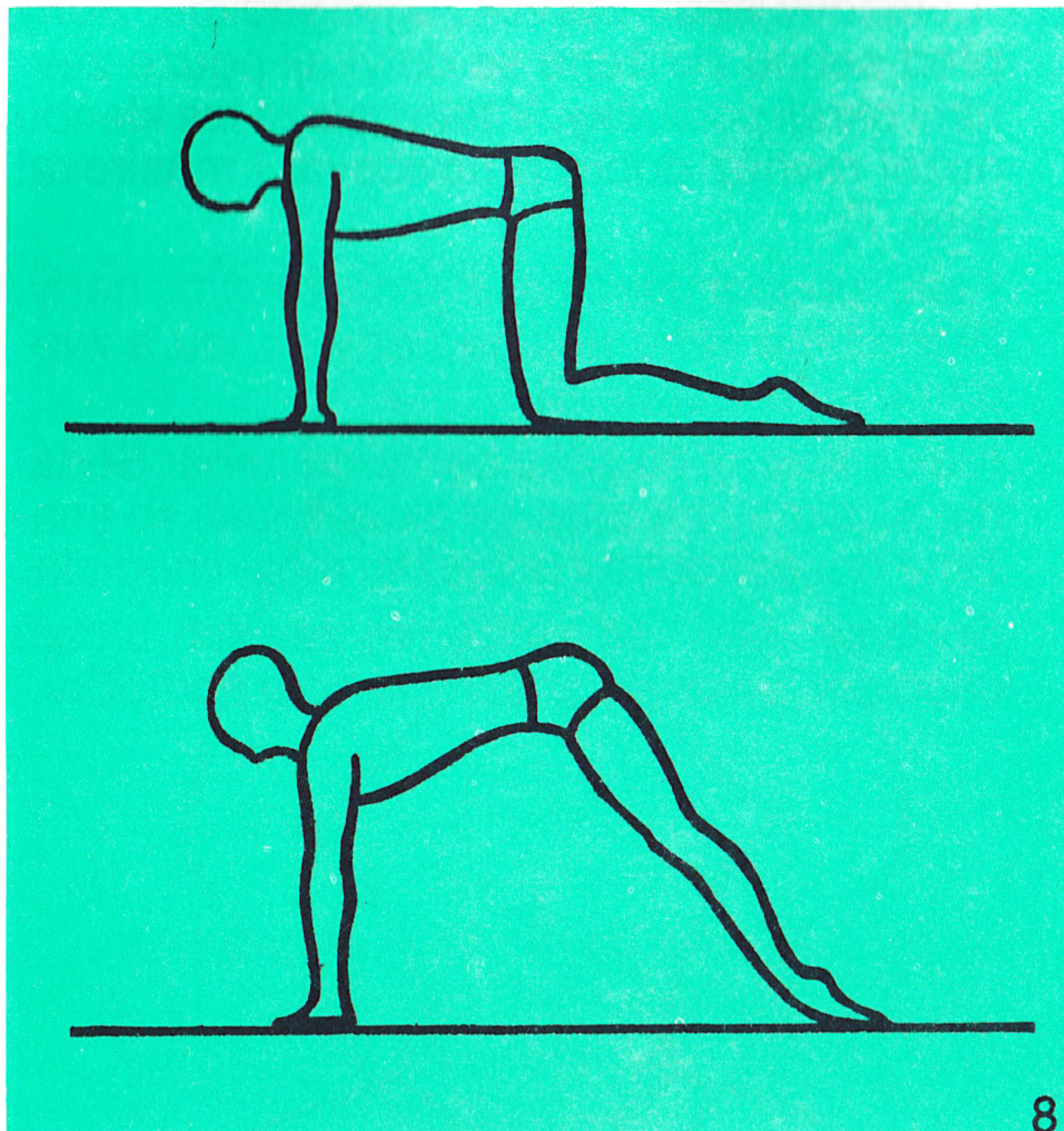
4

- Nakonec prsty pasívně procvičujeme: do ohnutí (obr. 1), protažení, roztažení (obr. 2), pokrčení, základní kloub palce i do mírné rotace (obr. 3).



5

- Chůze: a) po špičkách;
b) po patách se skrčenými prsty
nohou, tzv. "malá nožička".



- Při pocitu namáhavosti cvičení doporučujeme několikrát za sebou promasírovat nárt a plosku nohy.

Napsala Irena Krátká
Vydalo Národní centrum podpory zdraví, Praha 1992
2. vydání (v NCPZ 1. vydání)
Vytiskla KAWA, Českolipská 1193, Mělník
Náklad 200 000 výtisků
Neprodejné