

Klíč ke zdraví

Prozkoumejte své chodidlo

Ač se to nezdá, zdraví nohy ovlivňuje řadu tělesných funkcí. Zdaleka nejde jen o to, zda nás nohy bolí, či nebolí během chůze. Přímou v chodidle najdeme klíč k vylepšení mnoha svých potíží.

Petra Klomínková

Noha je složitá a důležitá část těla, která má význam pro správnou funkci celého pohybového aparátu. Zásahují do ní dlouhé svalové řetězce probíhající od horních končetin přes záda do dolních končetin. Poruchy kdekoli v průběhu tohoto svalového zřetězení se mohou promítat do oblasti nohy, ale i obráceně, například zranění nohy se může projevit bolestmi krční páteře. Noha je součástí hlubokého stabilizačního systému těla, kam patří svalové dno ústní, bránice a svalové dno pánevní. Aktivita svalstva nohy přímo ovlivňuje funkci bránice a postavení hrudníku, čímž ovlivňuje dýchání. Ovlivňuje i funkci pánevního dna, což může vést k inkontinenci či funkční sterilitě žen i mužů. Nohy jsou zásadní součástí systému, díky němuž jsme schopni udržet rovnováhu, stát, chodit a pohybovat se,“ říká úvodem docentka Kamila Řasová z Kliniky rehabilitačního lékařství 3. LF UK.

Svaly nohou mohou odhalit i řadu neurologických poruch. „Například kladívkovité prsty mohou ukázat na výhřez meziobratlové ploténky mezi posledním bederním a prvním křížovým obratlem. Vážnější potíže mohou vést k obrně lýtkových svalů, což může vyústit v deformitu nohy zvanou vysoká noha,“ uvádí odbornice.

Svaly nohou mohou odhalit i řadu neurologických poruch.



Po čem zapátrat

Vbočený palec

Hallux valgus neboli vbočený palec může mít mnoho příčin, nejčastější je obuv s úzkou špičkou, která palec deformuje do nepřirozené polohy. „Vbočený palec ovlivňuje kvalitu chůze tím, že neumožní noze správný odraz. Problém se v případě těžké deformity řeší chirurgicky. Tomu se dá ale předejít. Zásadní je zvolit správnou obuv a naučit se pravidelně pečovat o nohu, především

udržováním pohyblivosti kloubů takzvanou mobilizací nebo ovlivněním měkkých tkání nohy, například správně vedenou masáží. Pasivní pomocí, která může zlepšit stav, je i použití tejpů. Nejdůležitější však je vhodná pohybová aktivita, při které jsou přirozeně aktivovány svaly těla, klouby jsou ve správném postavení a dochází k protažení páteře v podélné ose,“ říká docentka Řasová.



Plochá noha

Nožní klenba je tvořena příčným a podélným klenutím, které drží vnitřní krátké a vnější dlouhé svaly nohy spolu s vazivovou tkání. Klenba zajišťuje pružnost chůze, tlumí otřesy a nárazy a brání stlačování měkkých částí, například

cév v chodidle. Na svět přicházíme bez nožní klenby, ta se utváří během dozrávání centrálního nervového systému, přibližně ve třetím až čtvrtém roce života, a vývoj pokračuje až do desátého roku věku. Poruchy nožní klenby se mohou projevit plochou nebo vysokou nohou. Pro podélně plochou nohu je typické snížení vnitřního vyklenutí a vnitřní vychýlení paty, pro příčnou, že noha „leží“ na hlavičkách nártních kostí, prsty mají kladívkovitě

náš odborník



doc. PhDr. Kamila Řasová, Ph.D.

postavení a palce jsou vbočené. Tyto poruchy jsou buď vrozené, nebo získané, třeba úrazem. Plochonohí je možné zlepšit chůzí naboso po klasickém měkkém terénu a přirozeným posilováním svalů nohy. V minulosti se doporučovalo sbírání

kolíček či kapesníku nohou ze země. „Občasné procvičení svalů tímto způsobem není na závadu, ale mohlo by vést k nerovnoměrnému svalovému přetížení nohy. Lepší je zvolit techniky, které aktivují vhodnou souhrnu svalů celého těla včetně svalů nohy,“ doporučuje docentka. Upouští se i od vložek do bot, které nohu pasivně podepírají. „Vhodné jsou naopak kvalitní podologické stélky, které je možné po zahřátí tvarovat tak, aby správně aktivovaly souhrnu svalů nohy. Tím nohy aktivují k přirozenému a bezbolestnému pohybu,“ radí Kamila Řasová.

Rizikovým faktorem ploché nohy je nadváha či nadměrné zatížení nošením těžkých břemen. Ke vzniku přispívá i dlouhé stání, naopak stavu nohy prospívá chůze po přirozených površích.

inzerce 1/2

Patní ostruha

Patní ostruha o sobě dává vědět silnou a ostrou bolestí při došlápnutí. Vzniká postupně dlouhodobým přetížením měkkých tkání nohy, kdy dochází k tahu svalových úponů, na něž tělo reaguje zánětem a následně výrůstkem, který začne vápenatět. Se vznikem souvisí nevhodné

postavení nohy, především vychýlení

chodidla směrem dovnitř nebo porucha funkce svalů nohy.

K léčbě se používají metody tlumení bolesti, ozařování laserem či rázová vlna. Nutná je změna obuvi a odstranění návyků, které vedly ke vzniku ostruhy.

! Vznik ostruhy podporuje i chůze po tvrdém povrchu, tvrdá stélka v botě či úraz paty.



Co jste možná nevěděli

- Z anatomického hlediska je noha část dolní končetiny od kotníku níže.
- Její kostra je tvořena 26 kostmi, mnoha klouby a 107 vazy.
- Na nohu se upíná 19 krátkých svalů a 12 úponů dlouhých svalů. Noha je protkána velkým množstvím krevních i mízních cév a je v ní řada proprioreceptorů, díky nimž jsme schopni stát, držet rovnováhu a stabilitu.

Jak vybírat boty

Boty by měly být volné, neměly by nohu mačkat a neměly by mít žádné ostré švy či hrany, které by způsobovaly otlaky, puchýře či odřeniny nohou. Na délku se doporučuje volný prostor zhruba 0,5 cm. Vhodné jsou boty bez podpatku, případně s maximální výškou podpatku do 3 cm. Vyšší podpatek vede ke zkracování Achillovy šlachy a lýtkových svalů. To následně způsobuje bolesti nohou, zad a krční páteře. V současné době jsou v módě boty „naboso“ (tzv. minimalistická obuv), které umožňují noze přirozený pohyb během chůze a nohu nijak nedeformují, protože jsou

volné a měkké. I tady je ale třeba opatrnosti a při výběru je vhodné si nechat poradit. Kvalita bot je různá a ne každý z nás zná potřeby své nohy.

Reflexní body komunikují s tělem

Noha je místem s velkým množstvím reflexních bodů, jejichž stimulací je možné ovlivnit funkci dalších orgánů, s nadsázkou by se dalo říct, že se na něm zrcadlí mapa celého těla. Největší množství bodů je na chodidlech. Stimulací těchto bodů se zabývá reflexní masáž a reflexní terapie, které patří k alternativním způsobům péče o zdraví.

V rámci reflexní terapie jsou chodidla rozdělena do několika zón. Tyto zóny jsou na pravé i levé noze umístěny shodně a jejich stimulací a zhodnocením stavu lze provádět diagnostiku jednotlivých vnitřních orgánů. Místa orgánů, jejichž funkce je narušena, reagují při stimulaci bolestivě. Míra bolestivosti může odrážet míru narušení orgánu. Ke stimulaci reflexních míst dochází tlakem nebo hlazením. Díky tomu je možné orgán buď aktivovat ke zvýšené funkci, pokud pracuje nedostatečně, nebo naopak uklidnit, pokud vykazuje akutní bolest či zánět. ☺

Účinky reflexní masáže chodidel

- odstraňuje pocit těžkých, unavených nohou
- uvolňuje blokády v oblasti nohy, tím přispívá ke správnému pohybu kloubů a zlepšuje pohyb nohy
- zmírňuje bolesti páteře, zejména v oblasti beder, krční páteře a hlavy
- zlepšuje krevní oběh a prokrvení
- dokáže rozproudit lymfu, tím ovlivňuje otoky
- urychluje metabolismus, detoxikaci organismu a posilování imunity
- urychluje rekonvalescenci
- pomáhá řešit funkční poruchy trávení a vylučování, působí na sexuální funkce

