



## Kapitola č. 1 – Péče o nohy – základní pravidla

Je jaro a s ním přichází i pěkné počasí. Svě tělo jsme vyprostili z těžkých kabátů a bund a chceme, aby vypadalo (a my s ním) co nejlépe. Nezapomínáte ale na chodidla? Ruku na srdce, kolik z vás věnuje alespoň minimální péči svým nohám! Nosí nás celý život, a přesto se k nim chováme macešsky. Když už tedy vytahujeme sandálky a nazouváky a čekají nás horké měsíce, pojďme si říci pár **základních pravidel**:

- nohy si pravidelně **umývejte** (alespoň 1x denně), včetně míst mezi prsty. Pečlivě je **osušte**, a pokud můžete, tak **ošetřete** vhodným **krémem**,



*...takto to jde...*



*... a takto také... ☺*

- zajděte si na **pedikúru**, kde vám nohy po zimě ošetří – odstraní zrohovatělou nebo popraskanou kůži, zarostlý nehet apod. Takovou malou minipedikúru s **masáží** si provádějte pravidelně i doma,
- noste **kvalitní obuv** a často ji střídejte, neboť pobyt v propocené obuvi vašim nohám zcela jistě nesvědčí. Spolu s obuví investujte i do **kvalitních ponožek**, které odvádí vlhkost a dobře sají pot. Tato investice se opravdu vyplatí – předejdete tak pozdějším problémům.



*... takto tedy opravdu ne... ☹*

- **dětem** kupujte obuv pohodlnou se zpevněním okolo paty
- na **sport** volte obuv odpruženou, speciální pro určité druhy sportu
- chodte **naboso**! Najděte si pěkný kousek zatravněné plochy a užívejte si ten úžasný pocit svobody, který jsme zažívali jako děti!



- **pro ženy**: pořizujte si boty s podpatkem v ideální výšce 3 až 4 cm. Vyšší podpatek často bývá příčinou bolestivosti nohou a může dojít i k deformaci chodidel.
- pozor na **nadváhu**! Zvýšená váha má velký dopad na funkci chodidel!
- **cvičte**, hýbejte se, a pokud můžete, tak **chodte** často **pěšky**... 😊

**Hlavním pravidlem** ale je:

pokud vás nohy **bolí** a/nebo máte **potíže** nejrůznějšího charakteru, jako např. vbočené palce nebo různě stočené prsty, výrůstky na patách či na kloubech nohy apod., rozhodně to **neignorujte**, ale navštivte podiatra, ortopeda a, v případě plísně, kožního lékaře. Nemá cenu se trápit, někdy je řešení jednodušší, než si myslíte...

**Chůzi naboso, pedikúře, masáži a výběru správné obuvi** se budeme více věnovat v dalších kapitolách.

Přeji vám úžasně jaro i léto a **krásné zdravé nohy!**



**Váš Jiří Nežádal** 😊

**V příští kapitole nás čeká téma:**

- Typy nohou