



Kapitola č. 2 – Typy nohou

Vážení přátelé,

když v běžné řeči používáme termín „**noha**“, tak velmi často máme na mysli celou dolní končetinu. V medicíně a anatomii se ale tímto termínem označuje pouze **část dolní končetiny**, která je pod hlezenním kloubem, čili pod kotníkem.

V dnešní kapitole si probereme, jaké typy nohou rozlišujeme. Nejprve si ale pojďme říci pár zajímavostí. Věděli jste, že...

- noha je složena z 26 kostí, ze 107 vazů a 19 svalů?
- žádní dva lidé nemají stejná chodidla, dokonce ani obě chodidla jednoho člověka nejsou přesně stejná. Otisky chodidel jsou také jedinečné a po celý život zůstávají stejné.
- dětem roste noha neustále, u dívek končí růst přibližně ve 14 letech, u chlapců v 16 letech.
- během života se chodidlo 300 milionkrát ohne, natáhne a stáhne, a přesto zůstává funkční.
- průměrný člověk udělá za den asi 10.000 kroků, za rok ujde v průměru okolo 3200 km, během svého života ujde vzdálenost, jako by obešel 4,5 krát zeměkouli.
- každé chodidlo je za den vystaveno tlaku okolo 500 tun.
- u štíhlých lidí se noha během dne prodlužuje, u silných rozšiřuje.
- noha se během dne mění o 10%, tzn. o 1 velikostní číslo.

A jak je to tedy s tou typologií nohou? Rozlišujeme **3 typy nohou** (uvádím zde všechny varianty názvů, se kterými se můžete setkat):

- Egyptská noha
- Řecká/klasická noha
- Římská/kvadratická/polynéská noha

Noha egyptská

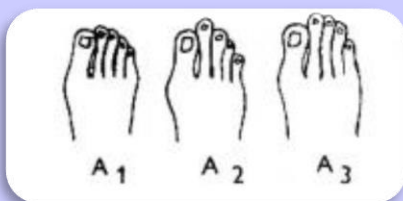


- vyskytuje se přibližně u 60% lidí, je typická pro evropskou populaci.
- nejdelším prstem je palec a ostatní prsty pokračují podle velikosti v sestupném pořadí.
- „majitelé“ tohoto typu nohy mají sklon k vbočenému palci a vyskytuje se zde často i osteoartróza palcového kloubu – dochází k omezení hybnosti v tomto kloubu a výrazné bolestivosti při chůzi. V oblasti kloubu, především na zadní části, můžeme někdy nahmatat kostní výrůstky.
- má velkou plochu doteku prstů, a proto i malé riziko přetížení: člověk s tímto typem chodidla má velké předpoklady k úspěšnému sportování.
- v umění můžeme tento typ nohy najít na sochách faraónů.



*Ilustrační obrázek: Faraon na trůnu, detail nohy
(zdroj: <http://www.dekoraceegypt.cz/>)*

Noha řecká / klasická



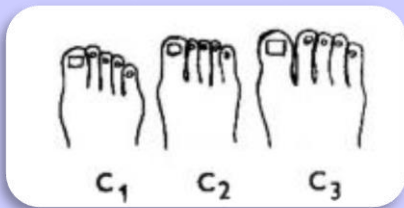
- vyskytuje se přibližně u 15% lidí
- nejdelším prstem je druhý, po něm palec a ostatní prsty. Někdy je třetí prst téměř tak dlouhý, jako druhý
- tato noha má při pohybu výhody proti egyptské noze (kde je dominantní palec) a římské noze (kde nedominuje žádný prst), protože lépe distribuuje zatížení na přední část chodidla. Může se zde ale objevit zvýšená zátěž na zánártní kost 2. prstu.
- antická noha má výrazně menší dotek s podložkou. Může sice podávat dobré výkony, ale zátěž se musí správně dávkovat, musí se také více myslet na regeneraci a kompenzaci.

- řecké noze se také někdy říká sochařská noha. Pokud se podíváte na klasické sochy, uvidíte, že jejich nohy jsou v převážné většině řecké. Typickým představitelem je Michelangelův David. Tento typ nohy je velmi těžké namalovat nebo vyřezat.



Ilustrační obrázek: Michelangelo – David, detail nohy
(zdroj: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Michelangelos_David.jpg)

Noha římská / polynéská / kvadratická



- vyskytuje se přibližně u 25% lidí, běžně tento typ nohou můžeme pozorovat mezi ženami z Latinské Ameriky.
- má výrazný obdélníkový tvar, žádný prst zde nedominuje, všechny jsou ve stejné rovině.
- kvadratická noha je nejméně výkonná a velmi citlivá, proto nejvíc bolí a nehodí se pro sport.
- v umění se taková noha vyskytuje na obrazech Paula Gauguina – prsty jsou téměř všechny stejné a v téměř stejné výšce.



Ilustrační obrázek: Paul Gauguin – Study for paintings (zdroj: www.saleoilpaintings.com)

Délkou prstů se zabývají i Číňané a jejich metoda "čtení z prstů u nohou" je stará víc než pět tisíc let. Číňané o nohách tvrdí, že se v nich zrcadí celé tělo, ale také některé osobnostní charakteristiky. Mezi těmi, kteří se zabývají čtením z nohou, je i anglická reflexoložka Jane Sheehanová a já zde z jejich poznatků uvedu pouze 2 příklady:

Palec

- lidé, jejichž **palec** je **výrazně delší** než ostatní prsty, bývají přemýšliví a velmi kreativní. Často doslova srší nápady a jsou strůjci geniálních řešení. Vždy znají odpověď a dokážou se dívat na věci z různých úhlů. Na druhou stranu mívají problém se na věci soustředit dopodrobna a často do nich pořádně nevidí.
- lidé s poměrně **malým palcem** skvěle zvládají několik úkolů najednou. Dokážou účinně povinnosti delegovat a jsou velmi výkonní. Umí použít svůj šarm a nadchnout ostatní pro svou myšlenku.

Druhý prst

- čím **delší** je váš **druhý prst** na noze, tím větší vlastnosti lídra máte. Jste dynamická a vynalézavá osobnost, ale často neumíte přijmout kompromisy a razíte heslo "buď mé řešení, nebo žádné". Takový přístup se může zvrhnout až v panovačnost.
- máte-li **druhý prst** výrazně **kratší**, neznamená to, že jste padavka. Prostě jen vyčkáváte na svou příležitost. Důležitější je pro vás harmonie a nesnažíte se prosadit svá řešení jako buldozer.

Poznali jste se? A už víte, který typ nohy máte? 😊

Upřímně, pro život není až tak důležité vědět, do kterého typu patříte, ale to, že budete znát tvar své nohy, vám může pomoci při výběru správné obuvi. Tak se příště podíváme, jaký typ obuvi Vám bude sedět nejlépe...

Váš Jiří Nežádal 😊

P.S. Na základě nejnovějších výzkumů se NOHA (National Organization for Healthy Activities, Národní společnost pro zdravé aktivity) rozhodla rozšířit typologii nohou o nový typ – tzv. KGF – nebo-li **King George's foot**. Tato noha se vyznačuje lehkou elegancí, pevností, krásně klenutými tvary a příjemnou, levandulovou vůní... Jejími nejznámějšími představiteli jsou malý princ George z Velké Británie a Jiří Nežádal z Olomouce. Nevěříte?

V příští kapitole nás čeká téma:

- Výběr obuvi dle typu nohy