



## Kapitola č. 3 – Výběr obuvi dle typu nohy

Vážení přátelé,

každý odborník „přes nohy“ ví, že různé problémy, které se vyskytují na noze či na chodidle, jsou velmi často důsledkem nošení nevhodné obuvi. Jaká je ale pro nás „vhodná“ obuv? Když vám odpovím, že kvalitní, asi vás to příliš neuspokojí. Kritérií pro dobrý výběr je více a v dnešní kapitole si probereme jedno z nich - jak vybírat obuv **dle typu nohy**.

Minule jsme si řekli, že rozlišujeme 3 typy nohou – egyptskou, řeckou a kvadratickou. Už víte, že každá noha má svá specifika a je tedy logické, že výběr obuvi musíme přizpůsobit tomu, jak naše noha vypadá.

### Egyptská noha



Pokud je váš palec pouze o kousek větší, než jsou ostatní prsty, většinou nemáte problém si najít model obuvi, který vám bude sedět. Pokud je ale Váš palec proti ostatním prstům výrazně delší, bude pro vás obtížnější najít správnou velikost. Potřebujete totiž boty, kde je **mezera** mezi palcem a špičkou boty **alespoň půl centimetru**. Lépe vám sednou **delší a širší modely**. Problém je, že se většina bot s velikostí také rozšiřuje a pokud dodržíte správnou velikost (délku), můžete být pro vás bota příliš široká. V tomto případě nezbývá než hledat ten model, který se s délkou výrazně nerozšiřuje.

#### Ano:

- správná velikost boty pro tento typ nohy je na délku nejdelšího prstu, tedy palce
- přední část boty by měla být širší, aby se v ní všechny prsty pohodlně „usadily“
- na trhu se dají najít i boty, které jsou pro tento typ nohy přímo ušity – vrchol (špička) boty je v úrovni palce, poté je stříh zkosen směrem dolů

#### Ne:

- rozhodně si nekupujte model ve velikosti odpovídající délce ostatních prstů. Poškodíte si výrazně palec, který je delší – v lepším případě vám může začít zarůstat nehet na palci, poslední článek palce se vám může ohnout nahoru nebo se vám palec začne tzv. vbočovat (tlačit na ostatní prsty). V tom horším případě může dojít i k znehybnění kloubu palce v důsledku neustálých nárazů chodidla do obuvi.
- také rozhodně nedoporučuji nosit špičaté boty, kde špička je uprostřed boty. Palec má pak tendenci vybočovat ve směru špičky, tzn., že se zkriví a tlačí na další prsty.

## Řecká noha



U tohoto typu je nejdelším prstem na noze 2. prst. Je tedy potřeba délku boty (tedy velikost) vybírat podle tohoto 2. prstu. Pokud vyberete délku boty podle palce, druhý prst se vám v botě nutně skrčí a poškodí se i jeho nehet (ten následkem tlaku po čase atrofuje, zčerná a odpadává). Problémem může ale být i výběr velmi dlouhé obuvi (podle délky 2. prstu), neboť tato obuv může být příliš dlouhá, na noze špatně sedí, noha v ní „plave“ a bota způsobuje odřeniny a otlaky na patní části chodidla.

### Ano:

- správná velikost boty pro tento typ nohy je na délku nejdelšího prstu, tedy 2. prstu
- přední část boty nemusí být příliš široká, může být i užší, ale tak, aby nezpůsobovala stlačení všech prstů k sobě (může tak dojít k nepříjemnému tlaku na kloub palce i malíkový kloub)
- pokud vám ale 2. prst vyčnívá pouze mírně, nepotřebujete ani rozšířený stříh ani prodloužený model obuvi a většinou si lehce vyberete.

### Ne:

- v každém případě ale pro tento typ nohou není vhodná bota, která má rovnou („useknutou“) špičku. Buď vám totiž délka sedne na ostatní prsty a druhý prst je zkroucený, nebo vám sedne na druhý prst a ostatní prsty v botě „plavou“.

## Kvadratická noha



U tohoto typu chodidla jsou všechny prsty víceméně v jedné rovině. Tento typ je velmi náročný na výběr správné obuvi. Oblast prstů totiž bývá docela široká a oblast paty naproti tomu velmi úzká. Pokud si tedy koupíte botu, která vám sedí na patě, ale neodpovídá šířce prstů, tak v lepším případě dojde ke stlačení a přeložení prstů přes sebe (vbočený palec, vybočený malíček), v horším případě dojde u vbočeného palce ke kostnímu výrůstku na kloubu (vbočený palec je sám o sobě velmi bolestivý), popřípadě se přeruší mikrocirkulace krve a dojde k porušení nervových zakončení.

Stejně problémový je i opačný postup – velikost obuvi odpovídá šířce prstů, ale pata je volná. V tom případě se vám může objevit kostní výrůstek na místě upnutí Achillovy šlachy k patní kosti. Tento problém s volnou patou se ale dá vyřešit pomocí nalepovací vložky, která zamezí volnému pohybu nohy v botě.

### Ano:

- s tímto typem nohy vám nejlépe padnou rozšířené mokasíny a tenisky, popřípadě společenská obuv, která není úzká a není střižena do špičky
- vrchol boty by měl být rovný nebo mírně do obloučku

- pata musí „padnout“ přímo na nohu. Pokud špička boty sedí a pata je volnější, můžete patu vypočložit nalepovacími vložkami

### Ne:

- rozhodně si nekupujte špičaté lodičky nebo velmi úzké modely, jenom byste se v nich trápili.

### Shrnutí

Vím, že je někdy obtížné najít botu, která by vašemu typu správně seděla a ještě navíc se vám líbila i vzhledově. Ale na trhu je v současné době tak široký výběr obuvi a jednotlivé modely se liší **tvarem, šířkou, velikostí i ušitím**, že si všichni nakonec vybereme.

Pokud si chcete být opravdu jistí, že vás bota nebude nikde tlačit, zkuste následující postup. Naše Maruška Vám ukáže, jak na to:

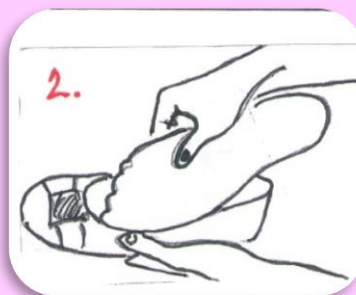
- na nákup jděte **k večeru**, kdy je velikost nohy ve svém maximu



autor: NeLa

- před nákupem si doma udělejte **papírový model**:

- stoupněte si na papír a obkreslete si každé chodidlo zvlášť a tento obtisk si vystříhnete. V obchodě si vyberte botu, která se vám líbí, vyzkoušejte si ji na noze, projděte se a sledujte, zda vám na noze dobře sedí.
- poté do boty vložte papírový obtisk chodidla (platí pro levou i pravou botu!). Obtisk pořádně přitiskněte po celé šířce boty, vyjměte jej a uvidíte, jak moc a kde je ohnutý a v kterých místech tedy můžete očekávat problémy. Tam, kde je papír nejvíce pomačkaný, je velká pravděpodobnost vzniku otlaků nebo poškození chodidla.
- no a potom už je to zcela na vás, zda se rozhodnete pro tento, či jiný model ☺



autor: NeLa

Při výběru obuvi v obchodě **neignorujte** známky toho, že vás bota někde tlačí. V obchodě se to dá chvíli vydržet, ale až budete mít botu na noze delší dobu, nepohodlí se zvýší, a buď začnete kulhat, nebo našlapovat na jinou část chodidla, abyste si ulevili – to vše je špatně!

Mějte na paměti, že v případě špatného výběru vás čekají otlaky, může vám slézt nehet na malíčku, zarůstat nehet na palci či mohou vzniknout další problémy, kterým se určitě chcete vyhnout. Řešení některých problémů pak může trvat delší dobu a to si vaše krásné nohy určitě nezaslouží! ☺

### Váš Jiří Nežádal ☺

P.S. Pokud zvažujete koupi správné běžecké obuvi, doporučuji vám článek Miloše Škorpila, který naleznete na:

<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-411-bezecke-boty-ndash-co-si-vsechno-pri-vyberu-ohlidat.html>

#### V příští kapitole nás čeká téma:

- Výběr obuvi dle období

#### A na úplný závěr pár praktických ukázek

##### pro pány



*Toto může být vhodná bota pro **egyptskou nohu** s větším palcem. Špička boty je v úrovni palce, který je největší/nejdelší. Střih boty umožňuje rovné postavení palce, bota jej netlačí na ostatní prsty.*



*Tato obuv je také vhodná pro **egyptskou nohu**, ale vzhledem k tomu, že se špička od palce snižuje velmi pozvolně, může se v ní dobře cítit i **noha řecká**, pokud 2. prst není příliš dominantní.*



Vzhledem ke střihu, kdy je přední část boty dostatečně široká a je mírně do obloučku, může tato bota vyhovovat **noze kvadratické**. V přední části má dostatek prostoru pro všechny prsty a zároveň není přední část výrazně prodloužená, noha tak nebude v botě zbytečně „plavat“.

#### pro dámy



Tyto dámské sandály bez podpatku mohou sednout **noze egyptské** – špička boty je v oblasti palce a poté se snižuje k ostatním prstům.



Tyto dámské páskové sandály mohou vyhovovat **noze egyptské** (s dominantním palcem), ale vzhledem k tomu, že zkosení od palce není příliš výrazné, může se v této botě cítit dobře **noha kvadratická**, pokud prsty mírně sestupují, neboť v přední části je dostatek prostoru pro všechny prsty.



Špička boty je u těchto sandálků v místě 2. prstu, proto mohou vyhovovat **noze řecké**.

#### A zlatý hřeb na závěr...



... oblíbené boty mé ženy. Uvádím zde jako **odstrašující příklad**. Proč?

- mají podpatek vysoký cca 7 cm, váha nohy je na špičce a zvyšuje se tak váha na záprstní kůstky, vazy a svaly mezikostních prostor, bortí se příčná klenba.
- zvýšením úhlu podložení nohy (vysoký podpatek) se zvětšuje energetická náročnost svalů a vazů plosky nohy, potažmo svalů bérce, až do té míry, že dochází k přetěžování Achillovy šlachy, lýtkového svalu, svalů ohýbačů kyčle (přetěžování bederní oblasti páteře) a reflexní cestou až do krční páteře.
- jsou velmi úzké, proto bota tlačí na palcový i malíkový kloub do té míry, že je sblížuje „do špičky“, tím je nutí do nepřírozené pozice. Tělo je bohužel schopno v tomto stavu dočasně setrvat, po čase ale může dojít k bolesti Achillovy paty, přetížení lýtkových svalů atd.
- špička boty je extrémně úzká, vnější prsty mají tedy tendenci tlačit na vnitřní prsty, všechny prsty jsou pevně stisknuty k sobě (co se asi děje v meziprstním prostoru?)

A jedna dobrá zpráva nakonec – toto **BYLY** oblíbené boty mé ženy, než potkala mě ... Z toho usuzuji, že špatné návyky je možné změnit ☺