



Rehabilitace Nežádal

Kapitola č. 4 – Výběr obuvi dle období – léto

Vážení přátelé,

už známe jednotlivé typy nohou a umíme podle nich vybrat správnou botu. To nám ale nestačí ☺ Jak je to s ostatními kritérii, podle kterých bychom si měli správně vybrat?

Nejprve si pojdme zopakovat **obecná pravidla výběru a koupi bot:**

- nakupujte **odpoledne nebo večer**. Noha je ve svém maximu, po celém dni jsou svaly unavené a noha je prodloužená do šířky i do délky.
- každou botu je potřeba vyzkoušet, neboť velikost boty **ne vždy** odpovídá údajům na obuvi. Každý výrobce šije boty trochu jinak a liší se i vnitřní prostor boty.
- v obchodě nezkoušejte pouze jednu botu. Velikosti i tvar obou chodidel se někdy výrazně liší, proto je dobré vyzkoušet **pravou i levou**.
- obuv se vybírá vždy podle nohy, která je **širší a delší**.
- boty je nutné vyzkoušet **ve stoje**, neboť v sedě nohy zatěžíme jinak. Projděte se po prodejně a sledujte, jak bota na noze pracuje, jak se při chůzi noha v botě od podložky tzv. „odvíjí“.
- bota vás nesmí nikde **tlačit**, nesmí ani **sklouzávat** z paty (při chůzi vám to pak způsobí otlaky nebo puchýře)



...i toto může způsobit nevhodná bota či velikost... ☹

- v botě musíte mít dostatečný **prostor** v přední části, mezi nejdelším prstem a špičkou obuvi byste měli mít cca půl až jeden centimetr. Některé boty mají také velmi plochou a nízkou přední část a svršek obuvi pak tlačí na prsty shora (dochází k poškození nehtů a tlaku na zánártní kůstky)
- vždy vybírejte obuv podle toho, k jakému **účelu** má sloužit!

Čeho si dále na botě všimnout?

Velikost

Dobré boty mají být prostorné, ale ne natolik, aby v nich noha plavala. Velikost musí odpovídat tvaru nohy. Přední část musí být dostatečně široká, aby prsty nebyly stlačeny k sobě, a délka boty taková, aby prsty vpředu nenarážely nebo naopak, aby se bota z paty nevyzouvala. Výška přední části by měla být dostatečně velká, aby se prsty mohly pohybovat. Opatok (zadní část nohy) by měl být pevnější a zajišťovat kolmé postavení paty. Horní okraje opatku se nesmí zarývat do horního okraje paty a úponu Achillovy šlachy. Tlačí pak na úpony achilovky, nohu deformuje, což vede k bolestem a zánětu šlachy.

Stélka

Tvar boty udává stélka, která by měla sledovat utváření nohy a vhodně ji podpírat. Stélka nesmí dovolit, aby se noha deformovala nebo zbytečně roztáhla (nesmí tlačit na délku ani na šířku). Pokud v botě není vhodná stélka, je dobré si kvalitní stélku do boty přikoupit. Stélka by měla mít nepatrné prohloubení pro patu, vyvýšení v oblasti podélné klenby (u dospělých může být vyvýšena i pod zánártními kostmi – příčná klenba). V žádném případě nesmí být propadlá ve středu chodidla co nejnižší, což se bohužel často vyskytuje u obuvi z Asie.

Materiál

Nejlepší boty jsou z přírodního materiálu s textilní stélkou a pružnou, pevnou podešví. Syntetické materiály mohou, zvláště v létě, způsobit nadměrné pocení nohou a následně i vznik plísní.

Podpatek

Nejzdravější jsou boty s podpatkem, který nepřevyšuje 4-5 cm, u dětí maximálně 2 cm. Nejvíce problémová obuv je ta s tvrdou podrážkou a tvrdým podpatkem. Naopak pružný podpatek zvyšuje efektivitu chůze a její odrazovou energii.

* * *

V létě v horkém počasí nás často trápí 2 nepříjemné problémy – **pocení nohou** (a následný zápach) a **otoky nohou**. Pojdme se tedy podívat, jak na to můžeme vyžrát:

Pocení a zápach

- dopřejte si pravidelně **pedikúru**, kde vám odstraní starou a zrohovatělou kůži. Bakterie ve staré kůži jsou totiž častou příčinou zápachu nohou.
- nechodte v uzavřené obuvi, ve které noha nemůže dýchat. Pokud už musíte, např. v zaměstnání, nosit uzavřenou obuv, často ji střídejte. Vyvarujte se toho, abyste v uzavřené obuvi odešli ráno do práce, strávili v ní celý den a botu vyzuli až večer po příchodu domů (to pak i slyšíte, jak si noha nahlas oddechla ☺).
- vybírejte si otevřené boty – sandály, páskové boty, otevřené lodičky, nazouváky apod.
- důležité pravidlo - **obuv často a pravidelně střídejte!!!** Dopřejte si ten luxus, že se za den několikrát přezujete! Pravidlo pro přezouvání platí i do zaměstnání. Nechodte celý den (nedej bože týden!) v jedné botě... **Botě trvá až 48 hodin, než vyschne!**
- zakupte si v drogerii nebo lékárně spreje proti pocení – existují na nohy i na boty. Spreje by měly mít antibakteriální účinek.
- dopřejte si pravidelně koupel nohou – s vodou smíchejte jeden z těchto přípravků – hypermangan, ocet, kyselinu octovou, kyselinu citronovou nebo si připravte odvar z šalvěje a nechejte alespoň 20 minut působit.

*Pozn. Nadměrné pocení nohou, tzv. **hyperhidróza**, je závažnější problém a je lépe jej řešit s odborníkem – lékařem. Může být totiž důsledkem různých onemocnění.*

Otoky

- zkontrolujte si, zda nosíte pohodlné boty. Příliš pevné, uzavřené nebo jinak nevyhovující boty často otoky způsobují (a to platí i pro otevřené boty, jejichž pásky se do nohy tzv. „zařezávají“).
- dlouhé sezení nebo stání nohám také příliš nepřeje.
- velmi účinná (a zároveň velmi příjemná) je kúra, kdy si nohy **střídavě sprchujete teplou a studenou vodou**. Nohy tato sprcha velmi osvěží a zlepší i cirkulaci krve. A pokud ji budete provádět pravidelně každý den, vaše nohy vám poděkují ☺



...je to úleva, souhlasíte? ☺

- pravidelně si dopřejte **masáž**, nejlépe lymfatickou. Velmi dobré je také provádět pravidelně **krátká cvičení**.
- při sezení si **nedávejte nohu přes nohu**. Tento velmi častý jev způsobuje, že lymfa neproudí a dochází k otokům. Nehledě na to, že tento typ sezení má velmi negativní vliv na vaše kyčle.



Dámy, sedáváte takto?..... nebo snad takhle? (!!!)

- jakmile máte volnou chvíli, **dejte si nohy nahoru!** Podepřete si je polštářem, dejte si je na židli, opřete o zed' – jakkoli je vám líbo a možnosti dovolí ☺
- dodržujte **pitný režim**. Dostatečný přísun tekutin pomáhá snížit hustotu krve a tím i sklon k jejímu srážení. Pro upřesnění - pitný režim neznamená pít tvrdý alkohol a kávu! ☺

*** * ***

A nakonec pár tipů:

- již jsem zmínil, že stélka by měla být nejlépe z textilního materiálu, lépe tak saje pot. Jakmile se vám noha zpotí a stélka pot nesaje, začne noha v botě klouzat a může tak dojít i ke zranění.
- ženy si velmi často kupují sandálky na podpatku, kdy je noha připevněna k botě pouze v přední, prstové části (tzv. nazouváky). Chůze v těchto botách vyžaduje nejen odvahu, ale i zručnost v balancování (pata je volná, může proto z podpatku lehce sklouznout). Je tedy lepší si vybírat boty, kde je noha upevněna alespoň páskem v oblasti paty nebo kotníku. S pevnější nohou se tak můžete lépe soustředit na vaši elegantní chůzi, kterou my muži tak milujeme 😊



.... jauvajs ...

- pokud si kupujete tzv. outdoorové sandály, nebo-li otevřené boty do přírody, doporučuji modely, které mají uzavřenou přední část špičky. Při chůzi v přírodě se tak vyvarujete toho, že si mezi prsty vrazíte klacík, naberete kamínky nebo písek.



A jedna rada na závěr – nemusíte se učit nazpaměť všechna tato pravidla. Stačí, když použijete selský rozum a poslechnete své nohy. Ty totiž velmi dobře ví, kde je tlačí bota...

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a cestování