



## Kapitola č. 5 – Nohy a cestování

Vážení přátelé,

konečně! Na dveře nám klepou **PRÁZDNINY!!!** Pokud nepatříte mezi ty šťastlivce, kteří mají volno celý rok, tak už určitě netrpělivě čekáte na dovolenou. A možná se letos vydáte i daleko. A možná i poletíte... Nebo že by autem?

Ať tak či tak, čeká vás více či méně dlouhá cesta na vysněné nebo oblíbené místo. Cesta... pro někoho je již samotná cesta začátek dovolené, pro jiného jen nutné zlo na cestě za dobrodružstvím. Hodinová cesta na chalupu se dá bez problémů vydržet, ale jak vydržet na delší trasy? Sám jsem opakovaně strávil i 16 hodin na cestě (s mnohahodinovým čekáním při mezipřistání), tak vím, jak nepříjemné to může být a jak naše nohy při tom trpí.

Ale dost filozofování, pojďme se podívat na pár tipů a rad, jak takovou cestu přežít a svým nohám – a tím i sobě – trochu ulevit. Nejdříve si řekneme...

### Co se s našimi nohama při delším cestování děje?

Při cestování většinou člověk dlouhodobě sedí bez pohybu a se svěšenými končetinami, velmi často v omezeném prostoru, kdy koleno narážíte na sedadlo před sebou. V důsledku zemské přitažlivosti pak dochází k většímu hromadění krve v dolních končetinách. Tím, že jsme při cestování v klidu, oslabuje se i funkce svalové pumpy, která při chůzi podporuje návrat krve k srdci. Proudění krve také zhoršuje ohnutí v oblasti kolen a třísel, protože okolní tkáň tlačí na žíly. Důsledkem jsou oteklé kotníky a lýtka a nohy máme „jako konve“.

Vznik otoků na nohou může při cestování zhoršit **kouření, obezita, těhotenství, hormonální léčba, těsné oblečení** (zvláště těsné pevné kalhoty, jako např. džínny), **nevhodný pitný režim** či některé závažné **nemoci** nebo **vrozené dispozice** (např. opakovaný výskyt žilní trombózy u blízkých příbuzných). A příčinou může být samozřejmě i **špatná obuv**.

Nejde ale jen o otoky. Špatné prokrvení může způsobit i **vznik trombů**, což jsou krevní sraženiny ve zpomaleně protékající žilní krvi. A důsledky mohou být fatální.

Zkušenosti lidí, kteří při, během nebo po cestě čelili vážným zdravotním problémům, nás mohou varovat. Vzhledem k opakovaným případům, které způsobil omezený prostor, dostal problém dokonce i svůj vlastní název „**Economy class syndrome**“, neboli „**Syndrom turistické třídy**“. Týká se především (ale ne jenom!) cestujících v letadle, kteří cestují na dlouhé vzdálenosti turistickou třídou. Většinou se jedná o lety delší než 5 hodin. Pod tento syndrom lékaři zahrnují trombózu hlubokých žil dolních končetin a na ni navazující plicní embolii. Vznik tohoto syndromu vyvolává několik rizikových faktorů –

nehybné sezení po dlouhou dobu, nedostatek tekutin, těsné oblečení, nižší tlak kyslíku v letadle a případné zdravotní predispozice cestujícího. Tedy vše, co jsme si již popsali výše.

## Co dělat před cestou?

- nejprve je potřeba **vyloučit závažnější onemocnění** - pokud máte vrozené dispozice nebo se ve vaší rodině vyskytují zdravotní problémy (zánět žil, vyšší riziko trombózy či plicní embolie, obezita, hormonální léčba, jste těhotná apod.), bylo by dobré se před cestou poradit se svým ošetřujícím lékařem.
- pokud máte křečové žíly, jste starší 35 let nebo jste již v minulosti zánět žil prodělali, poraďte se i o možnosti použití **kompresivních punčoch**. Někdy i let na krátkou vzdálenost může být rizikový, nepodceňujte to!
- pokud Vám lékař doporučí **léky**, nezapomeňte si je přibalit do příručního zavazadla, abyste je měli stále při ruce.
- připravte si na cestu **volné oblečení**, které vás nikde nebude škrtit. Pamatujte si, že i miliardářské dcerky létají v pohodlných teplácích, sice značkových, ale teplácích ☺
- spolu s volným oblečením zvolte i **pohodlnou obuv**, klidně si vezměte i další pár s sebou na přezutí. Určitě své nohy nesvazujte do těsných, zašněrovaných a uzavřených bot a velmi nevhodné jsou také boty na vysokém podpatku.

## Co dělat během cesty?

- zkuste se **protáhnout a projít** alespoň jednou za **každé 2 hodiny** cesty. Projděte se uličkou v letadle, v autobuse, a pokud jedete autem, dělejte časté zastávky, na kterých se protáhnete a projdete po parkovišti či odpočívadle.
- pravidelně **cvičte** nohama (vsedě i ve stoje) – ukázku cviků uvádím na konci článku.
- dodržujte **pitný režim** – 1,5 až 2 litry tekutin pomohou snížit hustotu krve a tím i sklon k jejímu srážení (neplatí o tvrdém alkoholu a kávě!). Během cesty si můžete vždycky někde „odskočit“ (i když je to někdy hodně dobrodružné), tak pití kvůli tomu neomezujte!
- pokud to jen trochu lze, snažte se držet **nohy co nejvýše** (položte si je na prázdné sedadlo vedle sebe apod.).

## Co dělat po cestě?

- dejte si nohy na chvíli do výšky – opřete o zeď, o batoh, o kamaráda... a chvíli tak relaxujte.
- nohy si osprchujte střídavě teplou a studenou vodou.
- přezujte se do těch nejpohodlnějších papučí, které máte... ☺

Pokud se vám podaří dodržovat během cestování výše uvedené rady, uděláte pro své nohy (a potažmo i pro své zdraví) velmi mnoho. Nestydte se během cesty si na chvíli stoupnout do uličky v letadle nebo v autobuse nebo se krátce projít (samozřejmě při dodržení bezpečnosti cesty a určitě ne při přistávání letadla ☺). Spolucestující, co se na vás ze sedadel dívají, vás určitě neodsuzují, ale v duchu vám spíše závidí, že je to nenapadlo také ☺

## A nakonec jeden tip pro dlouhány

Můj kamarád, který má hodně dlouhé nohy, velmi trpívá v letadle, kde je opravdu omezený prostor. Při odbavení proto vždycky žádá o místo na křídle. Zde je totiž nouzový východ a místo před sedadlem

je výrazně větší než u ostatních. Může si tak své dlouhé nohy natáhnout nebo volně uložit před sebe, aniž by koleno naráželo na sedadlo před sebou. Tato možnost je ale pouze u větších letadel, které mají nouzový východ i uprostřed. Na odbavovací přepážce vám tuto informaci určitě poskytnou.

Přeji vám tedy, ať už vás letos vaše nohy zavedou kamkoliv, aby byl **každý váš krok šťastný** a vy se vrátili domů ve **zdraví** a plni krásných dojmů!

**Váš Jiří Nežádal ☺**

**V příští kapitole nás čeká téma:**

- chůze naboso

## **A teď již slíbené jednoduché cviky na cestu**

I jednoduché cviky pomůžou během cesty zmírnit bolest a povzbudit krevní oběh. Nenechávejte nohy dlouho v jedné pozici, malá cvičení můžete provádět i na velmi omezeném prostoru. Cviky si vyberte podle toho, kolik máte kolem sebe místa. Nemusíte cvičit dlouho, stačí pár krátkých opakování, ale alespoň každé 2 hodiny. Pro lepší efekt je dobré cvičit naboso.

### **1. houpavé pohyby**



*obr. 1 - pata*



*obr. 2 – vnější hrana*



*obr. 3 - špička*

Houpavým pohybem střídáme pozici nohou na špičkách a patách. Můžeme buď střídavě, nebo oběma nohama naráz. Z paty (*obr.1*) přecházíme po **vnější hraně chodidla** (*obr.2*) na špičky (*obr.3*) a stejným způsobem zpět. Tímto cvičením protahujeme svaly nártu a přední strany bérce a při výponu na špičku protahujeme lýtkové svaly a krátké svaly plosky.

## 2. protažení Achillovy paty a nártu



obr. 4 - protažení Achillovy paty



obr. 5 - protažení nártu

**Protažení Achillovy paty** - nohy natáhneme před sebe, pravou nohu položíme **patou** mezi ukazováček a palec levé nohy, která je naspod (obr.4). Pravou (horní) nohu přitahujeme k sobě a tím přitahujeme špičku levé (spodní) nohy k sobě. Nohy vyměníme (levá nahoře, pravá dole). Tímto cvikem protahujeme svaly lýtky, částečně i krátké svaly plosky, a posilujeme spodní svaly stehna.

**Protažení nártu** - levou nohu se snažíme položit co nejvíce pod sebe (záleží na prostoru pod sedadlem) a nohu podle možností položíme na nárt nebo alespoň na prsty, kdy nehty směřují k podložce (obr.5). Tlakem nártu směrem dolů protahujeme svaly přední strany bérce a posilujeme horní svaly stehna. Opakujeme i u druhé nohy.

## 3. posilování vnitřní a vnější strany stehen



obr. 6 - vnitřní strana stehen



obr. 7 - vnější strana stehen

**Vnitřní strana stehen** - mezi nohy si umístíme malý polštářek, gumový míček, kabelku, batoh či plyšovou hračku, záleží, co máte zrovna u sebe 😊. Kolena tlačíme k sobě tak, abychom předmět mezi kolena co nejvíce stlačili (obr.6). Tímto cvikem posilujeme vnitřní stranu stehen.

**Vnější strana stehen** - ruce umístíme do kříže na vnější stranu kolen. Kolena tlačíme **od sebe** do dlaní (dlaně nám brání úplnému otevření) (obr.7). Tímto cvikem posilujeme vnější stranu stehen.

#### 4. protažení vnitřní strany nohou



*obr.8 - vnitřní strana nohou*

Nohy natáhneme před sebe a mezi kotníky umístíme polštář, manželčinu kabelku, hračku zlobivého dítěte nebo zlobivé dítě samotné ☺... **Kotníky** tiskneme k sobě tak, aby nám manželka nemohla kabelku vytáhnout (*obr.8*) a poté uvolníme. Několikrát opakujeme. Posilujeme svaly vnitřní strany stehen.

#### 5. posilování vrchní a spodní strany stehen



*obr. 9 - vrchní strana stehen*



*obr. 10 - spodní strana stehen*

**Vrchní strana stehen** - dlaň položíme na horní část stehna, zatneme břicho, zvedáme nohu z podložky a zároveň tlačíme stehnem proti dlani (*obr.9*). Posilujeme tak břišní svaly, svaly zad (spodní části trupu), vrchní stranu stehna a ohýbač kyčle.

**Spodní strana stehen** - pod nohu umístíme polštářek, kabelku či nevrlého spolucestujícího a zatneme břicho. Chodidlem na tuto překážku tlačíme (na případné zvukové projevy překážky nereagujeme ☺) (*obr.10*). Procvičujeme spodní svaly stehen, šikovnějši z nás zatnou i hýždě a svaly spodní části trupu.

## 6. kroužky



*obr.11 - kroužky v kotnících (na jednu a druhou stranu)*

Zvedneme nohu mírně nad zem a děláme kroužky v kotnících – na jednu i na druhou stranu (*obr.11*). Posilujeme a zároveň protahujeme vždy protilehlou část chodidla, tzn. přední i zadní stranu bérce, krátké svaly nártů a plosky.

## 7. prsty



*obr.12 - roztážení prstů*



*obr. 13 - skrčení prstů*

Pokud můžeme, vyzujeme si boty i ponožky, a co nejvíc roztáhneme prsty od sebe (*obr.12*) a zase je skrčíme (*obr.13*). Opakujeme několikrát. Posilujeme opět krátké svaly nártů a plosky i svaly bérce.

## 8. kolena



*obr. 14 - pokrčené lokty*



*obr. 15 - natažené lokty*

Spojíme prsty obou rukou pod kolenem, přitáhneme k hrudníku (*obr.14*) a poté tlačíme kolenem do napnutých paží (*obr.15*), několikrát přitažení a odtažení (tlačení do paží) opakujeme. Tímto protahujeme spodní část stehen, potažmo zadní stranu zad a při tlaku dopředu posilujeme svaly hýžděové a svaly spodní strany stehen a beder.

## 9. chůze



*obr. 16 - na špičkách*



*obr. 17 – plná chodidla*



*obr. 18 - na patách*



*obr. 19 - na vnějších hranách*



*obr. 20 - na vnitř. hranách*

Pokud se můžeme projít (byť jen uličkou v letadle či autobuse), střídáme chůzi na špičkách (*obr.16*), na plných chodidlech (*obr.17*), na patách (*obr.18*) a na vnitřních (*obr.19*) a vnějších (*obr.20*) hranách chodidel . Pokud vám to možnosti dovolí, dopřejte si pár metrů i rázných pochod (například na parkovišti).

**\* \* \***

**Toť vše. Ať se vám pěkně cvičí a vaše krev vesele proudí!**

**J.N.**

*Pozn.: při fotodokumentaci cviků nebylo ublíženo žádnému dítěti, natož zlobivému. O nevrlem spolucestujícím ani nemluvě. Pouze jedna dámská kabelka nepatrně změnila tvar.*