



Kapitola č. 12 – Nohy a vyšetření The six tests™

Vážení přátelé,

co jsem si to na vás dnes nachystal? Lingvisticky zdatní si již přeložili, že se jedná o vyšetření 6 testů, ale co to proboha je?

The Six Tests™ je ochranná známka firmy vyrábějící individuální stélky Formthotics. Jedná se o soubor **šesti základních vyšetření**, které může provádět a analyzovat pouze proškolený pracovník. Na základě výsledků těchto testů pracovník vyhodnotí funkci nohy a případně doporučí a individuálně upraví termoplastické stélky.

Je to taková pomůcka pro nás, podiatry, abychom lépe zhodnotili pacientův problém a možnost pomoci. Nabízím vám malý náhled do mé „kuchyně“, abyste věděli, co s vámi dělám a hlavně proč 😊

The Six Tests™ se sestává z šesti základních testů:



1. vyšetření hybnosti subtalárního kloubu
2. vyhodnocení stoje
3. test odporu podélné klenby
4. Jackův test (odpor palce)
5. test stability
6. test stability stoje na špičce nohy

Pacienty většinou překvapí, jak mnoho tento soubor klinických testů napoví o funkci jejich nohou a jejím vlivu na pohybový aparát.

* * *

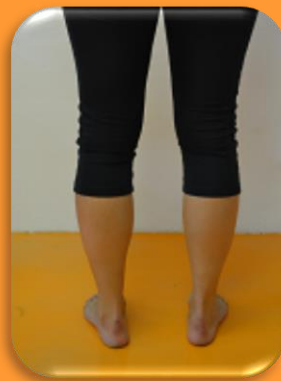
Test 1: vyšetření hybnosti subtalárního kloubu



Subtalární kloub je část hlezenního kloubu, jedná se o dolní zánártní kloub. Zkoumáme pozice kloubu a pasivní rozsah pohybu – vše v oblasti kotníku.

Tato metoda nám dává možnost posoudit a zaznamenat individuální tvar, vzhled, popř. postavení kostí chodidla pacienta. Můžeme pak následně pochopit, jak a proč chodidlo kompenzuje případnou zátěž během chůze (např. pronace, supinace, případná hypermobilita apod.).

Test 2: vyhodnocení stoje



Vyšetřujeme postavení chodidla a dolních končetin, abychom určili, jak kompenzují přenášení váhy.

Pacienta vyšetřujeme v uvolněném postavení ze všech stran (zepředu, zezadu i z boku) a sledujeme rozložení váhy. Sledují se i návaznosti – postavení kolen, rotace bérce a stehenní kosti, postavení pánve a s tím související následné zakřivení páteře.

Test 3: test odporu podélné klenby



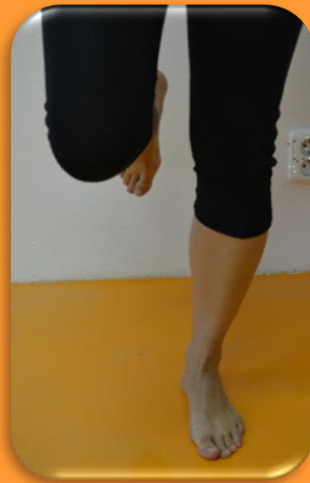
Při tomto testu sledujeme tlakem na vrchní část nártu z vnitřní strany pružnost vazivového a kostního spojení plosky nohy. Pokud je vše v pořádku, tak biomechanika podélné klenby zajišťuje pacientovi správnou osu postavení kotníku a nedochází k rotaci bérce, potažmo kolene a kyčle.

Test 4: Jackův test (vyšetření odporu palce)



U Jackova testu sledujeme rozsah pohybu palce směrem vzhůru, který nám ukazuje na stav svalů (začínajících na patě a pokračujících směrem k palci) a jejich flexibilitu a protažení v souvislosti s pohybem palce vzhůru. Pohyblivost palce vzhůru nám ukazuje na momentální napětí plantární fascie. Pokud je hybnost plantární fascie omezená, palec nemá možnost se pohybovat nahoru a noha se špatně odvíjí od podložky.

Test 5: test stability



Pacient se postaví na jednu nohu a zavře oči. Snaží se balancovat na stojné noze tak, aby našel neutrální postavení nohy. U tohoto testu můžeme zjistit kvalitu vazivového vybavení nohy nebo sílu všech svalů nohy, které se podílí na správné pozici klenby nohy.

Test 6: test stability stoje na špičce nohy



Pacient se staví na špičky a my sledujeme, s jakým úsilím popř. obtížemi, tento stoj zvládá. Z toho vyhodnocujeme stabilitu stoje a tendenci vnitřních kotníků ke vtáčení dovnitř.

* * *

Možná vás teď napadne, že tento test si můžete udělat i sami. To sice můžete, ale jen proškolený pracovník, který si vás obhlédne ze všech stran a zná anatomii i funkci nohy, vám může opravdu erudovaně říci, jak na tom vaše nohy jsou. Ale máte pravdu v tom, že se jedná o velmi jednoduché, až triviální cviky. Ale právě v jejich zdánlivé jednoduchosti je síla. Pomáhají nám určit, jak naše chodidla opravdu pracují. Málokdo z nás si uvědomuje, jaké úžasné schopnosti naše chodidlo má. Funguje jako dokonalé odpružení celého našeho těla. Mnozí z nás vědí, jak funguje systém odpružení u auta, kola, kočárku nebo u jiných „vozidel“. Tlumí nárazy a umožňuje měkký pohyb, abychom se nedrzkotali jako na trakaři. Stejnou funkci má i naše chodidlo, kde právě klenba tento dokonale pružný pohyb zajišťuje. Pokud je na chodidle cokoli v nepořádku, má to vliv na naše kolena, kyčel i páteř. A právě soubor těchto jednoduchých testů nám umožňuje odhalit i malý problém, který někdy způsobí velké bolesti.

Pozn.: pokud vás u auta zlobí „pérování“, tak to určitě co nejdříve řešíte. Tak proč neřešit i pokažené „pérování“ našich dolních končetin? Proč být trakařem, když můžeme být nablýskaným mercedesem? 😊

A teď vám vidím na očích otázku – a co dál? Co když něco nemilého zjistíme? Odpověď je jednoduchá – pokud je vše v pořádku, máme radost oba, já i pacient 😊. Pokud zjistíme jakoukoliv odchylku od normálu, tak hledáme řešení, jak vše napravit. Možností korekce je více – cvičení, taping, různé fixátory nebo stélky do bot. A právě o posledních jmenovaných si povíme něco více. Jsou totiž obsahem naší příští kapitoly... 😊

Do příště vám tedy přeji pevný stoj, ladnou klenbu, poslušný palec a těším se na vás!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a korekce stélkami