



Kapitola č. 13 – Nohy a korekce stélkami

Vážení přátelé,

v minulé kapitole jsme si představili jednu z technik vyšetření nohou a chodidel (The Six Tests™) a nyní na toto téma navážeme a podíváme se na jednu z možností korekce případných vad – konkrétně **korekce stélkami**.

Na první pohled by se mohlo zdát, že stélka jako taková je při korekci vad nepodstatná. Nejedná se totiž o aktivní podporu klenby plosky a – řekněme si to upřímně – je to „pouze“ forma pasivní mechanické podpory. Proč jim tedy věnuji samostatnou kapitolu a proč se internet doslova hemží stovkami nabídek nejrůznějších druhů stélek?

Přestože je stélka tzv. pasivní, její obrovská výhoda spočívá v tom, že i ve své minimální podobě může významně ovlivnit bolestivé stavy pohybového aparátu. A čím?

Základní funkcí stélky je **mechanická podpora podélné a příčné klenby**. Dalším důležitým přínosem je osová fixace postavení kotníku, což následně vyvolá změnu rotace bérce, s tím související rotaci kolene, uvolnění vazů a svalů fixujících koleno, změna postavení hlavice stehenní kosti v kyčli a tím pádem uvolnění svalového napětí, korekce postavení pánve a s tím související korekce postavení obratlů bederní páteře...

Jak vidíte, tak i s tímto malým kouskem materiálu jsme schopni v zestupnou cestou napravit problémy, které zdánlivě s chodidly vůbec nesouvisí.

Jak nám stélky pomáhají?

Pokud je stélka **individuálně zpracovaná** a vytvořena podle **pravé i levé nohy zvlášť** (na každé noze totiž můžeme zjistit jiný problém), můžeme dosáhnout docela významného zlepšení komfortu chůze. Stélka nám:

- vypořádá klenbu
- zafixuje patu
- změkčí došlap
- srovná osu kotníku
- může zlepšit postavení prstů nohou
- může snížit tvorbu otlaků na exponovaných místech plosky nohy

Přínosy stélek jsme si tedy uvedli a teď tu máme druhý problém...

Jaký druh stélek vybrat?

Na trhu jsou nám nabízeny stovky a tisíce různých druhů stélek, na internetu na nás vykukují z každé třetí reklamy a všechny se tváří, že nám vyřeší všechny naše dosavadní problémy a zvýší „komfort našeho života“. Ve své praxi jsem vyzkoušel mnoho různých druhů a vždy si je otestoval hlavně na sobě. Porovnával jsem vlastnosti, zpracování, použití i individuální úpravu a nejlepší zkušenosti mám (a ve své praxi s nimi dodnes pracuji) s těmito stélkami:

Formthotics z Nového Zélandu

Schein z Německa

Vasyli z Austrálie

Superfeet z Ameriky

Přestože jsem třeskutý vlastenec, tak mě nejvíc oslovili tito zahraniční výrobci. A proč?

Výhody těchto značek

- jedná se o zkušené výrobce, kteří mají za sebou dlouhodobé zkušenosti, výzkumy a testy v oblasti korekce chodidel
- velkou výhodou je tepelná úprava stélek, která zajišťuje jejich individualizaci
- důležitá je možnost vytvořit individuální stélky na pravou i levou nohu zvlášť
- výrobci nabízejí i množství korekčních doplňků (klínky, srdíčka), které doplňují či zvýrazní individualizaci stélky
- variabilita materiálu i použití pro různé situace (sportovní obuv, společenská obuv, dětská obuv, diabetici apod.)
- pozitivní reakce pacientů na zvolený druh stélky



příklady vypodložení spodní části stélek

Podobně jako u sportovní obuvi, kdy výrobci používají různý systém odpružení, tak i každý výrobce stélek má svůj systém, který je pro jeho stélky charakteristický. U všech ale nacházím základní princip, který je důležitý: **fixace pozice paty a možnost individuálního vypodložení podélné klenby.**

A co se mi líbí u jednotlivých druhů? Zde je pár příkladů...

Formthotics

U této značky rád pracuji se dvěma druhy stélek - **sportovní duální** a **shock stop**.

Sportovní duální je ze dvou vrstev, spodní část je tužší, která zajišťuje zvolené postavení nohy, a vrchní část je měkčí a zvyšuje komfort došlapu. Variantou této sportovní stélky je stélka **shock stop**, která ve své vrchní části ještě zvýrazňuje vlastnost odpružení a stélka snižuje skluz nohy po stélce ke špičce boty (využíváme například u bot pro vysokohorskou turistiku).



sportovní duální



shock stop

Schein

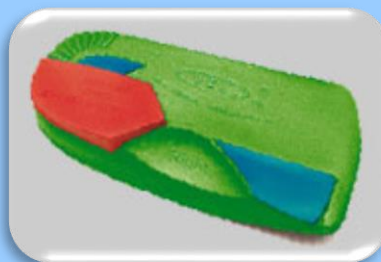
Jedná se o velice sofistikované zpracování stélek, nabízí stélky pro jednotlivé sporty a je unikátní i výrobou stélek pro společenskou obuv a střevíce na vyšším podpatku. Ve své nabídce má i stélku, která je ve formě stavebnice, skládá se z více dílů/polštářků a toto vypořádání je možné poskládat individuálně podle potřeby.



stélky Schein do společenské obuvi s vyšším podpatkem

Vasyli

U některých stélek tohoto výrobce se také jedná o systém stavebnice, jiné jsou již hotové a připravené pro eventuální tepelné zpracování a vypořádání dle potřeb klienta.



systém stavebnice u Vasyli - pohled na spodní stranu stélky



stélky pro diabetiky zn. Vasyli – unikátní systém prof. Armstronga, kdy se stélka pohybuje s nohou a redukuje klouzání chodidla po stélce

Superfeet

Principem těchto stélek je pevná pata. Funguje to tak, že se stélka nahřeje, přiloží se na chodidlo, noha se uzavře do plastického vaku, z něhož se odsaje vzduch, a tím se stélka vytvaruje podle chodidla v jeho nezátížené pozici.



Uvedli jsme si, jak by stélky měly vypadat a jakou funkci by měly plnit. Dá se ale říci, **jak by vypadat neměly**? Tak například já osobně moc nemám rád prefabrikované hotové stélky. Proč?

- taková stélka nezohledňuje individuální tvar chodidla a jeho případné problémy (a už vůbec ne odlišnost pravé a levé nohy)
- pokud je patní část rovná, mám za to, že nemůže dostatečně fixovat postavení paty a tím pádem i kostí kotníku
- na některých stélkách jsem se setkal i s tzv. polštářky nebo vypoďložením umístěné pevně na různých částech stélky, které sice mohou, ale obávám se, že spíše nemusí, sedět každému klientovi.

Je to logické. U hotových stélek, které nejsou připraveny na míru, vlastně naši nohu přizpůsobujeme tvaru stélky, místo abychom postupovali opačně a stélku připravili a vytvarovali podle potřeby chodidla. Je to stejné, jako když si necháte na míru ušít boty – ty pak kopírují tvar chodidla a zohlední veškeré odchylky. Když si koupíte boty hotové, tak se vaše noha holt musí přizpůsobit.

Stélky nejsou úplně levnou záležitostí a nedávno jsem byl velmi překvapen, když jsem na internetu našel nabídku prefabrikovaných hotových stélek, které byly řádově o několik set korun dražší než stélky, které se zhotovují individuálně a pro každou nohu zvlášť! Když už tedy investujete peníze do koupi stélek, dbejte na to, aby se **stélka přizpůsobila vám a ne naopak**.

Kdy si stélky pořídit?

Pokud řešíte pouze měkký došlap, tak si stélky můžete vybrat i sami. Pokud ale řešíte problém s chodidly, bolestivost chůze, problémy s klenbou a jiné, tak rozhodně doporučuji zajít za odborníkem (podiatrem), který vám provede celkové vyšetření, zhodnotí váš stav a pomůže vám najít takový druh stélek, který zohlední váš problém, vaše potřeby i druh pohybu, který chcete vykonávat.

Pokud je stélka dobře zvolená, může se vám opravdu „zlepšit komfort života“, jak slibují v reklamách. Nedávno mi udělal radost jeden můj klient, s nímž jsme vybrali stélky do běžeckých bot. Absolvoval s nimi olomoucký půlmaraton a po doběhnutí mi hned nadšeně zaslal zprávu, jak dobře se mu ve vložkách běželo a neměl (na rozdíl od předchozích let) žádné otlaky ani problémy. A při takové zátěži, jakým půlmaraton bezesporu je, obstály vybrané stélky se ctí. A to je cíl, kam bychom při výběru měli směřovat všichni 😊

V této kapitole jsem vám nastínil, jak vidím stélky já. Je možné (a možná i zcela určité 😊), že jiní kolegové budou preferovat jiné druhy stélek podle toho, jaké mají zkušenosti, jaký typ pacientů ošetřují a na co se zaměřují. Je ale celkem jedno, jakou značku zvolíme. Důležité je, aby stélka pacientovi seděla a pomáhala mu řešit ten konkrétní problém, který ho trápí. A pokud se nám společně toto podaří, tak budeme všichni spokojení 😊

Přeji vám měkký došlap a pružnost šelmy v naší civilizační džungli!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a jiné techniky korekce