



Kapitola č. 14 – Nohy a další techniky korekce

Vážení přátelé,

navážeme nyní na dvě minulé kapitoly, kde jsme hovořili jednak o technice vyšetření nohou a chodidel (The Six Tests™) a také o korekci stélkami, a podíváme se, jaké – kromě stélek – existují další techniky korekce.

Mnohé deformity chodidel se mohou řešit – a řeší – různými chirurgickými metodami, kterých je nepřeberné množství. Mám ale za to, že chirurgický zákrok by měl být vždy až tím posledním řešením. Je totiž většinou složitý, drahý a v některých případech může dojít k recidivě, tedy navrácení do původního stavu. Aby nedošlo k omylu – já sám mám k medicíně pozitivní vztah a k chirurgii zvláště, ale jsem přesvědčen, že je lépe vyzkoušet jiné, šetrnější, metody, než se pro tak invazivní zákrok rozhodneme.

Tak jaké možnosti tedy máme?

Kinesiotaping

Podstata funkce kinesiotapu je ta, že pružnost materiálu **podporuje svalovou práci**, čímž pomáhá svalům efektivněji pracovat, zvyšuje prokrvení svalů a zlepšuje odvod zplodin svalové práce. Taping může na noze vydržet týden i více, záleží, jak se pacient k tapu chová (například při umývání tape nedrhneme, ale jen lehce vysušíme) a také samozřejmě na kvalitě tapu.

Taping nám může pomoci při řešení následujících potíží:

- vbočený palec
- podpora podélné klenby
- kontrola pronace chodidla (kontrola tendence vtáčení kotníků dovnitř)
- problém se zkříženými prsty



obr.: ukázka společného tapingu pro příčnou a podélnou klenbu a vbočený palec

Korektory

Na trhu existuje velké množství korektorů z různých materiálů a jejich jednotlivé typy jsou určeny na konkrétní problémy. Existují korektory na denní i noční nošení, pro denní nošení jsou většinou ze silikonu a umožňují noze volný pohyb, naproti tomu korektory pro noční nošení jsou většinou pevné, nebo zpevněné popruhy.

Příklady korektorů:

- silikonový korektor je určený pro vbočený palec a ochranu kloubu
- meziprstní korektor používáme při zkřížených prstech
- pěnové srdíčko koriguje příčnou klenbu (vlepujeme do bot)
- klínek do bot
 - o pokud je stranově šikmý, tak koriguje osu paty
 - o pokud je předozadně šikmý, tak koriguje rozdílnou délku nohou



obr.: ukázka silikonového korektoru pro vbočený palec (na denní použití)

Cvičení

Cvičení patří mezi základní pilíře při řešení nejrůznějších potíží (nejen nohou!). Opět záleží, jaký má pacient problém, podle toho vybereme správný typ cvičení nebo cviků. Cvičení pomáhá posílit svaly, zlepšit tělesnou koordinaci a zpevnit svaly a vazy kolem kloubů.

Příklady cvičení:

- Propriofoot používáme k posílení svalů, potažmo i vazů (přední, střední i zadní části nohy).
- Balancestep je výborný prostředek k posilování síly svalů nohy, ke zvýšení stabilizace kotníků ve své ose, zvýšení dynamiky a pevnosti svalů a vazů kloubů (kotníku, kolene i kyčle).
- SM systém (neboli systém spirální stabilizace) - zde při cvicích na jedné noze aktivujeme svaly plosky nohy.
- cvičení malé nohy (neboli vědomá práce krátkých svalů plosky nohy, které způsobí krátkodobé zvednutí podélné klenby) – zde posilujeme krátké svaly a tzv. meziprstcové svaly plosky nohy.



obr.: propriofoot a balanční podložka (balancestep)

Až již vás tedy trápí jakýkoliv problém (vbočený palec, propadlá klenba, zkřížené prsty apod.), navrhuji vyzkoušet některý z těchto neinvazivních pomůcek. S výběrem správné pomůcky či postupu by vám ale měl pomoci odborník, který zváží váš problém, vaši tělesnou kondici, typ pohybu, který vykonáváte, případnou námahu a další faktory, které ovlivňují vaše chodidlo. Řešení vašich potíží může být někdy dlouhodobé, ale ruku na srdce, stejně dlouho dobu jste si někdy na váš problém „zadělávali“. Než si tedy necháte říznout do chodidla, pojďme se podívat, co s tím zdánlivě nefunkčním darebou můžeme udělat. To, že jej na konci nohy máme, má svůj důvod 😊

Přeji vám tedy krásně zpevněné nohy, rovné prsty a vyrovnaný krok!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a nečinnost