



Spokojené nohy

Nejčastější potíže
nohou a jak je řešit

AHINSA
SHOES

Milí čtenáři,

znáte to: Zdravé nohy bereme jako samozřejmost, dokud nepřijdou potíže. Pak zjistíme, jaký poklad to je, „postavit se na vlastní nohy“.

Jestli i vás trápí propadlá klenba, otoky nebo třeba bolesti kolen, otevřeli jste správný e-book. Podíváme se spolu na nejčastější potíže a ukážeme si, jak vznikají a co s nimi můžete dělat.

Pojďme na to. Udělejme společně krok ke zdravým nohám.

Bezpečnostní upozornění

E-book má jeden nedostatek: Nemohu se s vámi, čtenáři, se všemi potkat, abych osobně zhodnotil váš zdravotní stav. Proto se může stát, že pro vás některá doporučení z tohoto e-booku nebudou platit. Konzultujte je prosím se svým lékařem nebo fyzioterapeutem, osobní vyšetření nemůže nikdy nic nahradit.

Lukáš Klimpera

*Fyzioterapeut a
zakladatel Ahinsa shoes*



Na co se spolu podíváme?

Jak vznikají nejčastější potíže?.....	4
Jak cvičit?	7
Vbočené palce: Může za to mozek	13
Kladívkovité prsty: Hledejte řešení co nejdřív.....	23
Nožní klenba: Ploché nohy často vůbec nejsou ploché.....	26
Patní ostruha: Když nohy.....	43
Potíže s kotníky: Jak si zaděláváme na zranění	51
Kolena: Prohnutá dozadu nedělají dobrotu	58
Kyčle a pánevní dno: Všechno začíná u chůze	64
Zarůstající nehty: Špatná pedikúra + genetika + nevhodné boty	71
Mozoly a otlaky: Ukazují, kde je problém.....	73
Co o sobě nohy nejčastěji prozradí?	74
Otoky nohou: Když tělu chybí pohyb	76
Většinu potíží dokážete řešit.....	80



Jak vznikají nejčastější potíže?

Na úvod pro vás mám jednu dobrou a jednu špatnou zprávu. Obě zní:

Řadu potíží si způsobujeme sami.

Proč je to dobrá a špatná zpráva zároveň? Špatná proto, že svým nohám a celému tělu ubližujeme od raného dětství. Dobrá proto, že to **můžeme změnit**.

Naši předkové trávili dny vzpřímenou chůzí a během. K tomu se naše tělo vyvinulo. Časem jsme si ale sami začali klást překážky. Svázali jsme nohy do **úzkých bot s tlustou podrážkou**. Kotník zaškrtili **ponožkou**. Nohy stáhli k sobě **těsnou sukní**.

Vytvořili jsme si podmínky, pro které se naše tělo nevyvinulo. Nebylo na ně připravené. A tak si muselo najít nový způsob, jak se v nich pohybovat. Tento způsob má pár typických parametrů, podle kterých poznáte **nepřirozenou chůzi moderního člověka**:

- neaktivní prsty
- vbočený kotník
- kolena zamknutá dozadu
- naklopená pánev
- shrbená záda
- předsazená hlava

Jednoduše chodíme a stojíme, jak jen to v moderních svázaných podmínkách jde. Místo citlivého kladení chodidel házíme nohy před sebe z oblasti pánve a tvrdě dopadáme na paty.

Proto **jen cvičení pro nápravu potíží nestačí**. Prvním krokem je návrat k tomu, pro co se naše tělo vyvinulo. Nebojte, nemyslím tím, že byste měli běhat po lesích a sbírat kořínky. Stačí, když tělu dáte prostor pro přirozený pohyb. Tak zvládnete bez problému i náročné podmínky moderního města.

Vyberte si boty, které osvobodí vaše nohy. Dbejte na:

- širokou špičku
- lehké materiály
- pružnou podrážku
- nulový podpatek

Přesně takové boty jsem pro vás navrhl na základě své praxe fyzioterapeuta. Všechny [Ahinsa shoes](#) jsou stvořené k tomu, aby vaše nohy osvobodily.

Oblečte do nich ponožky bez elastanu. Takové, které nestahují prsty k sobě a neškrtní kotník.

Ze skříňě **vyřadte všechno, co vás svazuje a omezuje.**

A co pak?

Pak budete **zpátky na startu**. Vaše tělo bude připravené znovu se naučit chodit zdravě. Ještě před vámi bude kus cesty, ale už v tu chvíli ucítíte, že je vám na světě líp. Volněji.

Každý zdravý krok pak bude krokem k **nápravě častých potíží**, které si rozebereme v tomto e-booku.

Tip na čtení:

V tomto e-booku si ukážeme, jak znovu probudit vaše nohy a postupně pohybem léčit potíže, které vás trápí. Jestli chcete udělat krok navíc a naučit se zdravé chůzi, stáhněte si zdarma e-book [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#).



Jak cvičit?

V tomto e-booku najdete řadu **snadných cvičení**. Možná čekáte, že vám předepíšu jasný počet opakování, například: „Opakujte pohyb 10krát každý den.“ Tak jednoduché to ale není. Je to ještě mnohem jednodušší.

Cviky, které jsem pro vás připravil, vychází z **moderní fyzioterapie**, z přístupu zvaného neurofyziologické programování. Jejich cílem není posílit konkrétní sval, ale **naučit mozek, jak tělo používat správně**.

Mozek ovládá každý sval vašeho těla podle **naučeného vzorce** – jako když spustíte program v počítači. Často nás ale okolnosti naučí špatný program, a potom celý stroj skřípe. Proto se musíme zastavit a pomaličku se naučit **nový, správný program**, který poběží bez chybičky.

Proto při těchto cvičeních **záleží na kvalitě, ne na kvantitě**. Nemusíte splnit konkrétní počet opakování. Důležitější je provádět daný pohyb pomalu, vědomě a cítit se při tom dobře.

Jak na to? Mám pro vás pár tipů:

- Cvičte **v souladu s dechem**, v jeho rytmu.
- Při cvičení **myslete na postavení celého těla**. Vše začíná u aktivních prstů na nohou.
- **Vnímejte**, jak se při cvičení cítíte. Dobrý pocit vám pomáhá si pohyb zapamatovat.
- Po cvičení se zamyslete, **co se v těle změnilo**. Jak se cítíte teď?

Najděte si rituál. Například konkrétní úsek cesty z práce, kde při chůzi vědomě kladete nohy na zem a vnímáte je. Nebo čištění zubů, při kterém procvičíte aktivní zapojení chodidla.

To všechno vám pomůže zažít si nový pohybový program. Brzy zapojíte nové návyky do běžného života. A časem se budete radovat ze zdravého a spokojeného těla.

Vyzkoušejte jógu

Všem vřele doporučuji také jógu. Ta vás naučí tři důležité věci:

- **Vnímat** své tělo a jeho nastavení.
- Cvičit v souladu s **dechem**.
- Pohybovat se **vědomě** – uvědomovat si každý pohyb těla při cvičení.

Z vlastní zkušenosti doporučuji systém [Jóga v denním životě](#). Spojuje východní filozofii s poznatky západních lékařů. Cvičit můžete na lekcích i z domova.

Seznamte se s balančním půlválcem

V e-booku také najdete řadu cvičení na [balančním půlválci](#). Co je to? **Cvičební pomůcka**, kterou jsem si oblíbil při své praxi fyzioterapeuta. Nechal jsem ji pro vás vyrobit z úžasného materiálu: **přírodního dřeva**.



Balanční půlválec využijete na několik způsobů. Cvičte na válci **oblou stranou nahoru i dolů**, chodte po něm **vodorovně i kolmo**. Procvičíte na něm rovnováhu, nastavíte tvar nožní klenby a opravíte postavení prstů a celé nohy.

Půlválec najdete v našem [e-shopu](#). Jestli ho ale nemáte nebo si teď nemůžete pořídit, nic se neděje. V e-booku najdete i řadu cvičení bez něj. Půlválec můžete zapojit později.

Hlavní pravidlo cvičení na půlválci: **Dávejte na sebe pozor.** Klidně se přidržte a ujistěte se, že kolem vás není nic nebezpečného, na co byste mohli spadnout.

Dopřejte si hlazení

Možná si říkáte, jestli jsem se nezbláznil. Cože, hlazení jako cvičení? Ano, dokonce velmi efektivní cvičení!

Potíž často není ve slabém svalu, ale v tom že váš **mozek přestal určitou část těla vnímat a ovládat**. Hlazením řeknete mozku: „Vidíš? Toto můžeš také zapojit.“

Dám vám příklad: U vbočených palců je problém ochablý sval na vnější straně palce. Když tedy tuto část nohy hladíte, znovu si uvědomujete, že ji můžete využívat. **Upozorňujete na ni mozek** a daný sval **aktivujete**.

Jak hladit?

Celou dlaní a intenzivně. Vnímejte napětí pod rukou. Když je malé, cítíte svaly jako „blátíčko“, přitlačte a hladte intenzivně. Když je velké, svaly jsou napjaté, hladte jemně. Tím upravujete napětí v těle.

Pojďme si to ukázat na pár příkladech:



Simulace plosky, prstů, nohy



Exteroceptivní stimulace kolenního kloubu

Hlazení není masáž

V odborné literatuře byste hlazení našli pod pojmem „exteroceptivní stimulace“. Je to neurofyzilogická technika, která ovlivňuje napětí tkání. Neplette si proto naše „hlazení“ s masáží. Ale na masáž si klidně zajděte. :)

Probudte nohy

Než se pustíte do dalších cvičení, dejte nohám **chvilku na probuzení**.

Pomůže vám s tím jednoduché cvičení:

1. Uvolněte chodidlo.
2. Střídatě roztáhněte prsty a zatněte je v „pěst“.
3. Zakružte kotníkem na obě strany.
4. Naklápějte chodidlo jako páku. Pata a celá dolní končetina jsou pevný bod, jen chodidlo se naklání dopředu a dozadu.

Cvičte **po-ma-lič-ku**. Nespěchejte. Pohyby by měly jít v souladu s dechem.



Dynamická varianta

Toto cvičení jsem převzal ze systému [Jóga v denním životě](#).

Teoretický úvod máme za sebou. Pojdme spolu projít nejčastější potíže, které možná trápí i vás. Ukážeme si, jak cvičením vrátit nohám zdraví.



Vbočené palce: Může za to mozek

Co myslíte, že určuje postavení vašich prstů? **Mozek!** Ten **nastavuje napětí svalů kolem prstů**, a tak ovlivňuje jejich tvar. I „síla mozku“ má ale své limity. Například kloubní blokády, omezení a deformity, ale také úzké boty nebo ponožky.

Jakákoliv omezení způsobují, že mozek přestává danou část těla vnímat a ovládat. **Špatně nastavuje napětí** – a problém je na světě. Tak vznikají vbočené palce. Tak dlouho je deformujeme úzkou ponožkou a botou, až je vyřadíme z funkce.

Dobrá zpráva: I extrémně deformované prsty je možné rehabilitací napravit.

Na vnitřní i vnější straně palce máte svaly.



dvojhlavý sval na vnitřní straně palce a sval na zevní straně palce

Když je jejich **napětí v rovnováze**, palec je centrováný, tedy ve správné poloze. Máte palec vbočený dovnitř (tzv. hallux valgus)? To pravděpodobně znamená, že je **větší napětí na svalu na vnitřní straně palce**. Sval tak přetahuje palec dovnitř.



Centrovaná pozice prstů

Umíte hýbat palcem?

U vbočených palců většinou vůbec nepracuje sval na vnější straně palce. Prostě ho neumíme ovládat.

Zkuste pohnout palcem na noze do strany. Nic, vidíte? Tak to má většina populace. Teď zkuste to samé na ruce – a bez problému. To proto, že ruce využíváme přirozeně neomezujeme je.



Dokážete jemným tahem rukou palec bez bolesti srovnat do osy? Výborně, vhodnou rehabilitací můžete pozici palce napravit. Nepotřebujete operaci ani korektor.

Korektor je skvělá pomůcka, ale ne řešení. Potřebujete změnit pohybový program v mozku, aby palec dokázal reagovat na situaci a fungoval jako opora. Jednoduše: **Cvičení se nevyhnete.** A to ani v případě operace.

A co když vám nejde **palec oddálit ani pomocí ruky**? Cvičte alespoň do té polohy, kam vás palec bez bolesti pustí. Tak si udržíte alespoň

současný stav. **Zajděte také k lékaři**, který posoudí, jestli by ve vašem případě nebyla vhodnější operace.

Centrovaná pozice palce **není neměnný stav**, který noha drží pořád. Je to pozice, ze které při pohybu vycházíte a do které se vracíte. Například při chůzi z kopce prsty víc roztahujeme (brzdíme), do kopce zase stahujeme k sobě (uchopujeme terén).

Řešení? Dejte noze prostor

Krokem jedna k nápravě je **osvobození prstů od bariér**: Zujte svazující botu a svlékněte elastickou ponožku. Dejte noze **přirozený prostor** a vyzkoušejte si, kam vás palec bez bolesti pustí. To je místo, kam se můžete dostat cvičením.

Už tento jemný pohyb „kam až to jde“ může být začátkem terapie. Ukazujete mozku plný rozsah pohybu.

Ve většině případů ale potřebný sval nedokážeme vnímat a aktivní pohyb není možný. Pomocť si můžete **stimulačním hlazením zevní strany palce**. Díky tomu mozek vnímá tuto oblast, a navíc tím aktivujete sval.

Zkuste po hlazení pohyb znovu. Případně kombinujte stimulaci a aktivní pohyb.

Cvičení

Protipohyb

Pomozte si **mírným citlivým protipohybem**. Tak nabudíte daný sval.

Jak na to?

1. Palec velmi **jemně a citlivě uveďte do předpětí** – vychylte ho na chvíli ještě do většího vbočení jednou nad ostatní prsty, jednou pod ostatní prsty.
2. Zkuste ho **srovnat** aktivním pohybem palce.

Když se podaří alespoň malý pohyb, jste na dobré cestě.



citlivé uvedení do předpětí



aktivní pohyb palce zpět



Aktivní pohyb palce

Opření do palce na balančním půlválci

Až se naučíte hýbat palcem do strany (do centrované pozice), začněte trénovat opření. Tedy **kontakt s terénem** v tomto postavení.

Když je palec vbočený a opřete ho, často se vbočení ještě prohloubí. Proto cvičte nejprve pohyb do strany, až pak opření palce o zem. Při opření **nesmí palec uhnout zpět k ostatním prstům**. Své postavení by měly držet všechny prsty.

Správné postavení vám pomůže trénovat [balanční půlválec](#).

1. Otočte půlválec **oblou stranou nahoru**.
2. Postavte se na něj jednou nohou **vodorovně**.
3. Použijte vyboulení půlválce, abyste si s jeho pomocí **nastavili palec do centrovaného postavení**. Pomůže vám pozici udržet.
4. Zkoušejte opírat palec o podložku a zatěžovat nohu.



Cvičíme s tkaničkou

1. Vezměte tkaničku a udělejte si **očko na každé straně**.
2. Každé očko navlékněte **na jeden palec**.
3. Lehkým pohybem nohou od sebe palce **zacentrujte**.
4. V této pozici se můžete učit palce opírat. Zkuste se postavit na prsty nebo toto kombinujte se stojem na rovné straně půlválce.



Tato cvičení jsou skvělá, ale jen doplňující. Hlavní je naučit se plně hýbat palcem do všech stran.

Nejde to? Vydržte! Ze začátku může být nácvik ovládní palce opravdu, opravdu těžký. Ale až ho zvládnete, bude pro vás všechno ostatní hračka.

Vaším cílem je dopracovat se do momentu, kdy dokážete provést tento pohyb:



Pohyb palce do strany



Pohyb malíčku a ostatních prstů do stran

Zapojte celou končetinu

V této kapitole se sice věnujeme jen palci, ale důležité je postavení všech prstů a celé nohy.

Až nacvičíte pohyb palce a jeho lehké opření, můžete se zkusit **postavit na prsty**. Pozor, nahoru by vás měla vytáhnout síla prstů, ne lýtka.



Postavení se na špičky

Aktivaci prstů a celé nohy nacvičíte také s e-bookem [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#).

Pokračujte **zapojením palce do celého svalového řetězce**.

1. Od prstů **aktivujte nohy** tak, abyste cítili, že vás nesou.
2. Palec je **centrovaný** a také nás nese.
3. Začněte toto nastavení **stabilizovat**, ideálně na balančním půlválci. Nejprve na rovné straně držte balanc, poté využijte oblou stranu zejména pro podélnou chůzi a úchopy válce.



Může za to genetika?

Někteří odborníci uvádí, že genetika **může až za 60 % případů vbočených palců**. Tím spíš se zaměřte na svá slabá místa. Jestli má vaše babička vbočené palce, neznamená to, že je musíte mít také. Zvlášť když se jim budete věnovat.



Kladívkovité prsty: Hledejte řešení co nejdřív

Prsty ohnuté v nepřírozeném úhlu a otravná bolest. Týká se to i vás? Pak byste měli vědět, že kladívkové prsty **je možné řešit** – a dokonce to doporučuji **co nejdřív**. Ze začátku je ohnutý kloub pružný, ale později se „zafixuje“ a pak je náprava složitější.

Jak vznikají kladívkové prsty?

Ohnutí prstů způsobuje **nerovnováha ve svalech, vazech a šlachách**, které normálně udržují prsty v přirozeném postavení.

Nerovnováhu mohou způsobovat nevhodné boty. Když nemá noha dost prostoru, **důležité svaly oslabují a vzniká nerovnováha**. Proto než začnete s cvičením, osvobodte své nohy z úzkých bot s tuhou podrážkou.

Cvičení

Aktivujte úchop prstů

1. Zahákněte do sebe prsty rukou a nohou jako na fotce níž.
Prsty na ruce vám pomůžou vymodelovat plynulý oblouk prstů na noze.
2. Ohýbají se vám prsty na nohou do kladívka? **Rukou je upravte.**
3. Aktivujte úchop prstů na noze – snažte se „chytit“ prsty na ruce.
4. Tak prsty vytvoří přirozený **plynulý oblouk**.

V tomto cvičení nejde o sílu, ale o to, abyste se naučili nový pohybový program. Až se naučíte ideální úchop, můžete přidat na intenzitě. Když se ale prsty vrátí do kladívkovitého nastavení, zastavte se a začněte pomaličku znovu





Aktivace a formování příčné klenby

Pomůže také hlazení, které jsme si vysvětlili v úvodu.



Stimulace plosky, prstů, nohy

Trénujte v běžném životě

Jakmile se naučíte nastavit správné postavení prstů, začněte ho zapojovat v běžném životě. Tedy **při chůzi nebo stojí**. Začněte velmi citlivě, nastavte správné postavení a snažte se ho udržet.

Stáhly se při chůzi prsty do kladívkovitého tvaru? Nic se neděje, **zastavte se a začněte znovu**.

Až zvládnete chůzi, můžete zkusit rychlejší chůze nebo schody.



Nožní klenba: Ploché nohy často vůbec nejsou ploché

Často se setkáte s rozdělením na podélnou a příčnou klenbu. Ve skutečnosti má noha **jen jednu klenbu**, která funguje jako velká pružina. **Tlumí vaše kroky** a pomáhá nést celé tělo.

Když je klenba propadlá a nefunkční, mluvíme o **plochých nohách**.

Propadlá podélná klenba? Na vině je kotník

Až 70 % lidí, kteří si myslí, že mají ploché nohy, má ve skutečnosti klenbu zcela v pořádku. U nich nejde o plochonoží, ale o **decentraci kotníku**. To znamená, že je kotník „spadlý“, **vbočený dovnitř**. Proto nožní klenba vypadá oploštěle a otisk chodidla je plný. Jakmile ale kotník srovnáte do jedné linie s celou končetinou, klenba se okamžitě vytvoří. Jen to zkuste před zrcadlem!

Je to i váš případ? Projděte si kromě této kapitoly i tu o kotníku.



Centrováná pozice kotníku



Centrovaná noha s kotníkem v ideální pozici.



Vbočený kotník



Centrovaná noha s kotníkem v ideální pozici



Vbočený kotník

Pohled zezadu:



*Centrovaná noha s kotníkem v
ideální pozici*



Vbočený kotník

Proč je kotník vbočený?

Nejčastější příčinou je **deformace chodidla v nevhodné botě**. Když zmáčknete prsty do úzké špičky, nemohou se opřít a nemohou nést. Noha není stabilizovaná všemi prsty, nenese vás a pod hmotností těla se bortí v kotníku dovnitř.

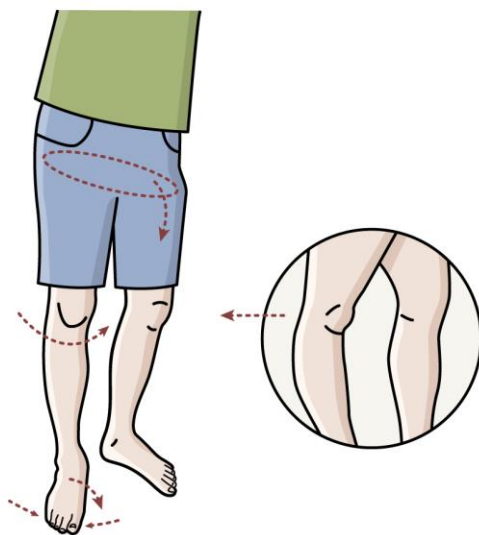
Tip: Po této kapitole si projděte i tu o kotníku.



Opora kotníku

Na tuto změnu často **reaguje celé tělo**:

1. Kolena zapadnou dozadu a rotují dovnitř.
2. V návaznosti na to rotují dovnitř i kyčelní klouby.
3. Pánev se klopí dopředu.
4. Bederní páteř se prohýbá dopředu.
5. Vyhrbí se hrudní páteř a prohne krční páteř.
6. Mění se postavení ramen a předsouvá hlava



*zmáčknuté prsty, vbočený kotník, koleno zapadlé dozadu a rotované dovnitř,
vbočené kyčle a pánev naklopená dopředu*

Co s tím?

Kotník stabilizují svaly, které vedou z prstů a z chodidla na bérce. Proto pro správné postavení kotníku potřebujete nejprve **správné postavení prstů**. Ty by se neměly tlačit na sebe, měly by být aktivní.

Potom se naučte **nastavit správné postavení kotníku**. Ten musí být centrován – tedy v jedné linii s celou dolní končetinou. Jak poznáte toto postavení? Zkontrolujte si, že koleno ukazuje přibližně na druhý prst.



Hledání centrované pozice kotníku

Jakmile se postavení naučíte, začněte ho stabilizovat. S tím vám pomůže **chůze bosky** a cvičení. Důležité je také aktivní nesení – tedy zapojení nohou tak, aby vás skutečně nesly. Jak na to vysvětluji v e-booku Krok za krokem ke zdravé chůzi.

Vhodné cviky si ukážeme dál.

Příčná klenba: Zapojte prsty!

Příčnou klenbu **vytváří aktivita prstů**, a to naprosto spontánně a přirozeně. Stejný princip můžete pozorovat na ruce: když něco uchopíte, klenba na ruce se aktivuje.



Aktivní prsty nastavují klenbu

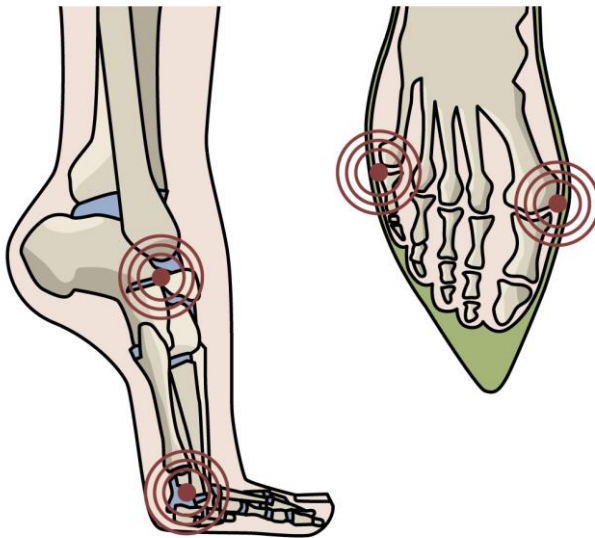


Pasivní prsty a propadlá klenba

Nožní klenba je přirozená věc. Tvoří ji čtyři věci: Kostí, vazy, svaly a mozek. Kostí nohy mají samy o sobě klínovitý tvar. Přes ně probíhá tah svalů, který klenbu nastavuje a moduluje. Tah a napětí nastavuje mozek. To znamená, že noha, která má prostor a může vnímat a reagovat, klenbu přirozeně vytváří.

Proč máme spadlou příčnou klenbu?

Protože často **nohám omezujeme prostor**. Prsty se nemůžou zapojit a aktivovat klenbu. Mozek navíc zapomíná pohybový program, který nohu ovládá. Když k tomu obujeme **boty na podpatku**, měníme nastavení nohy a směřujeme velkou část zátěže do špičky a příčné klenby.



noha v botě na podpatku

Dobrá zpráva je, že i ochablé prsty a propadlou klenbu můžete znovu aktivovat. Začněte tím, že **dáte nohám jejich přirozený prostor** – třeba při chůzi bosky.

To nejdůležitější na klenbě není tvar, ale schopnost reagovat podle aktuální situace. A právě tyto reakce klenbu tvarují.

Příběh z praxe fyzioterapeuta

Měl jsem pacienta, který měl při vyšetření na podoskopu zesponu plné plochonoží. Při vyšetření shora byla ale noha krásně tvarovaná, klenba velmi pěkně nastavená a funkční. Pacient profesionálně chodil po slackline a jeho noha se adaptovala. Obalila se svaly, a tak byla v místě, kde máme běžně klenutí, mohutná svalovina.

Ortopedické vložky nestačí

Možná už je lékař naordinoval i vám. Tuhé ortopedické stélky, které **pasivně tvarují nožní klenbu**. Existují speciální diagnózy, při kterých opravdu pomůžou. Většinu pacientů s plochýma nohama ale **vložka zázrak nezařídí**.

Stélky nastaví tvar nohy, ale **nevrátí jí funkci**. Když nějakou část těla pasivně nastavíme a jistíme „zvenku“, **tělo nemusí na jejím nastavení pracovat** a ztrácí pohybový program a sílu. Potom zujeme boty se stélkami a situace je ještě horší.

Tělo si vždy hledá neekonomičtější řešení. Když ho dodáme zvenku, přestane se snažit.

Další potíž ortopedických stélek je ve tvaru. **Jsou úzké**, dělané pro klasické boty, ve kterých se prsty deformují. A právě jejich deformace vede k potížím s klenbou.

Je naprosto nefunkční až patologické nejprve nohy vyřadit z funkce botami s úzkou špičkou, jaké nosí drtivá většina lidí, a poté je korigovat stélkou.

Proto od ortopedické stélky **nečekejte řešení propadlé klenby**. Slouží spíš jako podpora aktivní terapie.

Cvičení

Cvičení na balančním půlválci

Balanční půlválec vám pomůže nastavit klenbu celé nohy a stabilizovat ji.

Využijete jak rovnou, tak zaoblenou stranu.



Jak cvičit?

Pro nastavení podélné klenby a správné pozice kotníku se na válec **postavte podélně**. Využijte **rovnou i zaoblenou stranu**, každá dá chodidlu jiný vjem.

1. Stoupněte si na balanční půlválec.
2. Zkontrolujte postavení prstů. Jsou **aktivní a centrované**?
3. Nastavte **klenbu**, pozici kotníku a celé dolní končetiny tak, aby byla v jedné linii.
4. **Zatížte stojnou nohu**. Nejdřív stačí mírně odlehčit druhou, později můžete stát na jedné noze.
5. Hlídejte si **správné postavení** (prsty, chodidlo, kotník, celá noha v jedné linii).
6. Později zkuste zavřít oči, udělat podřep nebo po válci chodit dopředu a dozadu. Klidně se přidržte zdi, ať neupadnete.



Stabilizace na balančním půlválci

Takto cvičíte nejen svaly, ale především mozek, do kterého ukládáte pohybový program. Ten by vám měl zůstat i při stoji a chůzi.

Po cvičení se zamyslete: **Jak se cítíte? Co se v těle změnilo?** Co je jinak, více napjaté nebo uvolněné? Krátké zamýšlení vám pomáhá uložit si nový pohybový program. Emoce (zvláště pozitivní) nám pomáhají zapisovat nové informace do paměti.



Pro **příčnou klenbu** doporučuji nášlap na **zaoblenou stranu válce**, ta dokáže klenbu skvěle nastavit. Co vyzkoušet?

1. **Uchopte válec prsty.** Zkontrolujte, že jsou prsty narovnané, ne kladívkové.
2. **Srovnejte nohu do jedné linie.** Ta vede od druhého prstu přes kotník až ke kolenu a dál.
3. **Různě nohu zatěžujte** – podřepem, stojem na jedné noze.
4. **Chodte po oblé straně půlválce.** Nespěchejte, ideální je plynulá vědomá chůze.
5. Při každém kroku **kontrolujte zarovnění** (centraci) celé končetiny.



Chůze po oblé straně půlválce

Pozor! Kontrola centrace je opravdu důležitá, zvláště při přenesení váhy na danou nohu. U většiny lidí noha není dostatečně silná a propadne se v kotníku, koleno a kyčelní kloub se stočí dovnitř a mění se postavení pánve.



Cvičení prstů a kotníků

Jak jsme si ukázali, klenbu nastavuje i pozice prstů a kotníků. Aktivovat je vám pomohou tato **jednoduchá cvičení**.

Nespěchejte, cvičte opravdu **pomalou a vědomě**. Ideálně v souladu s dechem. Tak cvičíte nejen kotníky, ale i mozek, který si potřebuje zapamatovat nové pohybové vzorce.

Zkuste **zkracování a prodlužování nohy**:

1. Pata je na místě, přitahujte k ní prsty. Uvolněte.
2. Prsty jsou na místě, suňte k nim patu. Uvolněte.



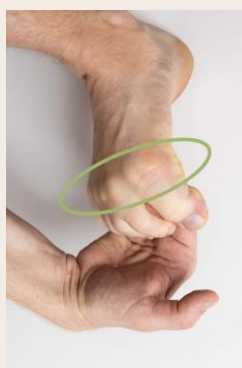
Zkracování a prodlužování nohy

Zapojit můžete i **ruce**:

1. **Propleťte prsty ruky a nohy.** Tak si pomáháte nastavit postavení prstů a aktivujete příčnou klenbu.
2. Nebo pomocí prstů na noze „**uchopte**“ prsty na ruce. Rukou jemně táhněte proti. Tak si pomáháte formovat příčnou klenbu.



Aktivace a formování příčné klenby



Nemáte každý den čas na tato cvičení?

Nevadí, cvičte aspoň tím, že vnímáte. Když jdete na procházku nebo utíkáte na schůzku, vnímejte celé chodidlo a jeho aktivitu. Všimněte si, jak ho kladete, odvíjíte a odrážíte se od všech prstů. Ve většině případů vám toto cvičení během krátké chvíle nastaví a zasabilizuje nožní klenbu. Tedy pokud nohu nesvazujete úzkou botou a ponožkou a hlídáte si centrované postavení celé nohy.

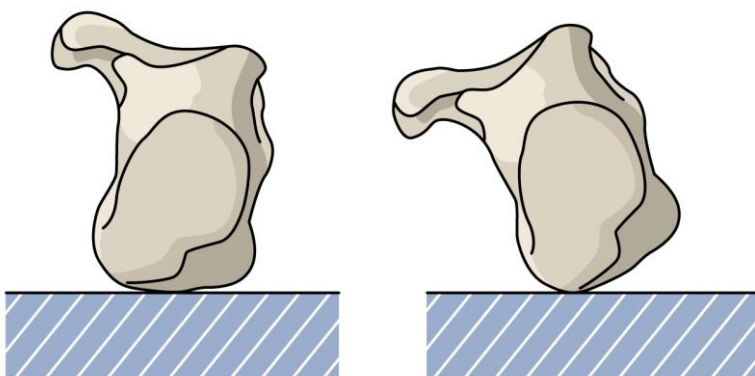
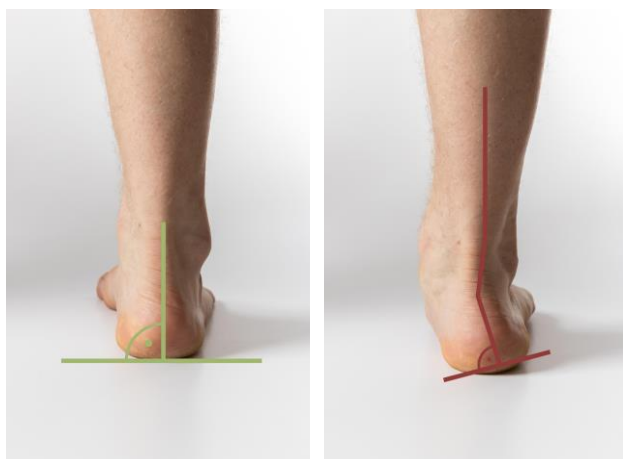


Patní ostruha: Když nohy přetěžujete

Bodavá bolest paty při došlapu i na dotek. Patní ostruha o sobě rozhodně umí dát vědět. Akutní případy vyžadují speciální léčbu, společně se ale podíváme na to, jak u mírnějších případů **zastavit postup problému** a pomalu vrátit nohu do původního nastavení.

Příčinu hledejte ve **nevhodném postavení nohy** a jejím **přetěžování** nebo špatném zatěžování. Noha je decentrovaná, důležité body nejsou v jedné linii. Hmotnost těla spočívá na jiných místech, než která jsou k tomu určená.

Stačí mírné vychýlení z osy a problém je na světě.



centrovaná a decentrovaná patní kost

Kosti lidského těla se **celý život přestavují podle toho, jak je zatěžujeme.**

Když je noha centrovaná, našlapujeme na patní kost a zatěžujeme ji na ideálním místě. Když ale centrovaná není (nejčastěji v kotníku, jak jsme si ukázali u potíží s klenbou), vychýlí se i patní kost. **Zátěž působí na jiná místa**, která na to reagují bolestivými výrůstky. Tedy ostruhami.

Jak si pomoci? Vraťte noze její funkci a postavení

S akutními stavy vždy zajděte za lékařem. Vedle speciální léčby je ale zásadní vrátit nohu do jejího původního nastavení, tedy zacentrovat ji. Bez toho se budou potíže stále vracet.

Nejprve dejte noze prostor – chodte **bosky** nebo v prostorných botách. V nich nacvičujte **zdravou, přirozenou chůzi**. Zapojit můžete také cvičení na [balančním válci](#) z kapitol o nožní klenbě a kotníku, abyste posílili a srovnali kotník.

Nestačí léčit následky. Dokud nevyřešíte příčinu, budou se potíže nejspíš opakovat.

Cvičení

Základem je **zdravá, přirozená chůze**. Už jste si prolistovali náš první e-book [Krok za krokem ke zdravé chůzi?](#)

Hledejte střed

1. Naklánějte nohu na patě doleva a doprava.
2. Vnímejte obě **extrémní pozice**.
3. Hledejte **středovou centrovanou pozici**. Bývá mezi oběma extrémy tam, kde vnímáte plný kontakt patní kosti s podložkou.
4. Jakmile ji najdete, začněte nohu v této pozici **jemně zatěžovat**. Postavte se na jednu nohu, udělejte krok, zkuste našlápnout na schod a sešlápnout dolů
5. Při pohybu neustále **kontrolujte pozici paty** a celé nohy. Prsty, pata, koník, koleno, to všechno musí být v jedné linii.



Hledání centrované pozice paty

V centrované pozici má pata největší kontakt, centrováný je i zbytek nohy.

Natrénujte rozložení váhy těla

Jak jsme si ukázali, patní ostruhy způsobuje **nerovnoměrné zatížení chodidla**. Proto pojďme cvičit, jak by mělo vypadat ideální rozložení váhy.

1. Postavte se a uvědomte si **kontakt chodidel s podložkou**.
2. Pomalu se **naklánějte celým trupem** dopředu a dozadu.
3. **Vnímejte**, jak se hmotnost na chodidle přenáší. Při náklonu dopředu víc na přední část chodidla, při náklonu dozadu na patu.
4. Po chvíli se **zastavte někde uprostřed**. Tady byste měli cítit, že je váha těla rovnoměrně rozložená.

Zapojte prsty

1. Položte chodidlo na zem.
2. Nastavte prsty do **centrovaného postavení**.



3. Přitahujte palec k ostatním prstům a zpět.
4. Odtahujte palec od ostatních prstů a zpět.
5. Zkuste stejný pohyb s malíčkem.
6. Přitahujte ostatní prsty k palci a zpět.
7. Odtahujte ostatní prsty od palce a zpět.
8. Opět zkuste totéž s malíčkem.

Zkracujte a prodlužujte nohu

1. Pata je na místě, **přitahujte k ní prsty**. Uvolněte.
2. Prsty jsou na místě, **suňte k nim patu**. Uvolněte.



Zkracování a prodlužování nohy

Vyzkoušejte balanční půlválec

1. Otočte půlválec **oblou stranou nahoru**.
2. Postavte nohu **vodorovně** na půlválec.
3. Nastavte patu do **centrovaného postavení**.
4. Postupně nohu **zatěžujte**. Držte patu centrovanou i na malé kontaktní ploše.

Cvičení zkoušejte nejdřív na středu oblouku půlválce, později i mírně ze stran. Tak se učíte patu stabilizovat.

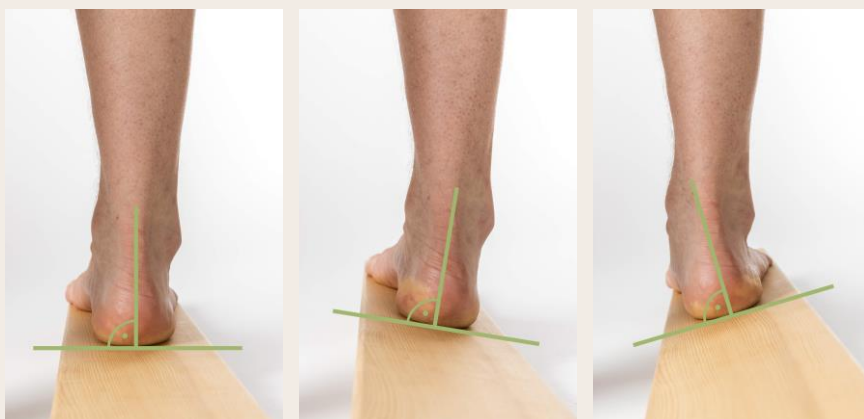


Stejné cvičení vyzkoušejte i s rovnou stranou válce nahoru. Na ní má patní kost plný kontakt a mozek se učí toto postavení stabilizovat.

Na **rovné straně půlválce** pak vyzkoušejte toto cvičení:

1. Nastavte patu do **centrovaného postavení**.
2. **Pohybujte kotníkem** ze strany na stranu. Houpete se tak na půlválci ze strany na stranu.
3. Hlídejte, že je pata vůči podložce stále **centrovaná**.

Opět skvěle trénujete stabilizaci paty.



Zapojte nohy, ať vás nesou

Až se cvičením naučíte správné postavení, stačí už jen jeden krok:
Aktivace nohou.

Postavte se, nastavte ideální postavení. Potom se odtlačte od nohou tak, abyste cítili, že vás nesou. Tento pocit byste měli mít pokaždé, když jdete nebo stojíte.

Nestačí být na nohou pasivně navalení. V takovém případě je pata skoro vždy ve špatném postavení.



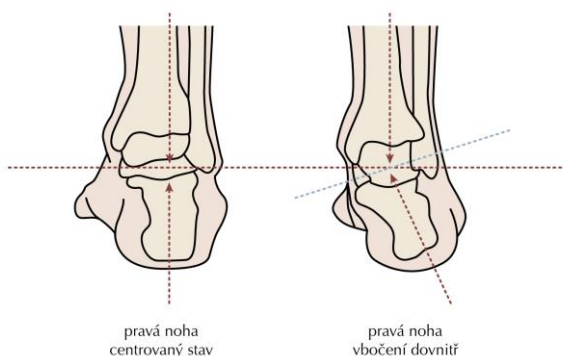
Potíže s kotníky: Jak si zaděláváme na zranění

O kotnících už jsme si toho pověděli hodně – právě decentrovaný kotník často **způsobuje další potíže**, jako je propadlá klenba, bolesti kolen nebo kyčlí.

Nejčastější problém bývá **vbočení kotníků**. To způsobuje nerovnoměrný kontakt kloubních ploch a zvyšuje riziko vzniku artrózy, tedy nadměrného kloubního opotřebení.



Centrovaná pozice kotníku



Při špatném kontaktu se hůř přenáší síla, a tak ztrácíte výkon. **Dáváte zabrat tělu i mozku**, který musí najít způsob, jak kotník stabilizovat. Často nastavuje zvýšené napětí na vnitřní straně kotníku, aby zabránil ještě většímu propadnutí dovnitř.

To je energeticky náročné. **Tělo navíc nedokáže rychle reagovat na změny**, a tak hrozí zranění. Dlouhodobě přetěžovaný sval se unavuje a nemusí být schopný reagovat, když na cestě šlápnete na kámen. Nepoužívaný sval nemá správné napětí, a tak ani on nereaguje včas.

Když kotník stabilizujete a centrujete, zlepšíte tím kontakt kloubních ploch. Tím snižujete opotřebování a riziko artrózy. Navíc se plně přenáší síla.

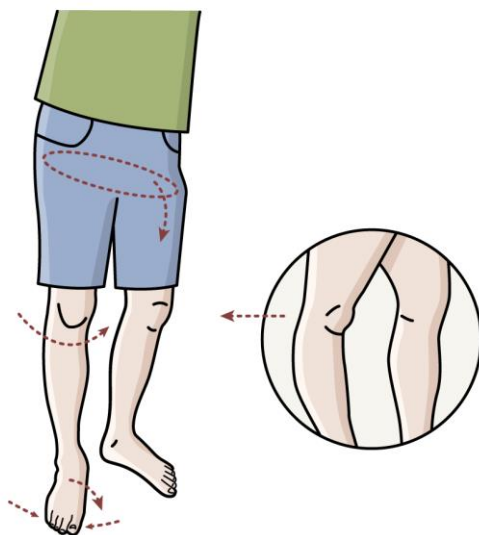
Proč pohorky nejsou bezpečnější?

Když píšu o stabilizaci kotníku, možná vás napadne: Od toho jsou přece pohorky! Pořádně kotník stáhnou a je vyřešeno. To ale není pravda.

Asi víte, co se stane s nohou v sádře. **Svaly ochabnou**, protože jste je nepoužívali. Stejně to funguje, když nohu sešněrujete. Svaly, které stabilizují kotník, se **nezapojují a ochabují**. Velká těžká bota navíc změní způsob chůze – pro kotník je přirozené se hýbat.

Tip na čtení: Zajímá vás, jak funguje noha v pohorce a v čem vyrazit na túru? Přečtěte si článek [Nejlepší boty na turistiku? Pohorky to nejsou](#).

Tělo je **provázaný celek**. Decentrace kotníků způsobí potíže „dole“: odtud propadlá klenba, patní ostruhy, vbočené prsty. Dopad pocítíte ale i „nahore“: mění se postavení kolenních kloubů, kyčelních kloubů, pánve.



*zmáčknuté prsty, vbočený kontík, koleno zapadlé dozadu a rotované dovnitř,
vbočené kyčle a pánev naklopená dopředu*

Cvičení

Hledáme centrovanou pozici

1. Postavte se na obě nohy.
2. **Vbočte kotník**, jak nejvíc vás pustí.
3. **Vybočte ho** stejně na opačnou stranu.
4. **Hledejte střed** – bude někde mezi těmito pozicemi.

Mezi extrémními pozicemi přecházejte pomaličku, plynule. Vnímejte, jak se ve které části pohybu cítíte.

Ideální polohu poznáte tak, že osa kolene navazuje na osu nohy – **koleno „ukazuje“ na druhý prst**. Pata je centrovaná, chodidlo je v kontaktu se zemí celou zevní hranou a všemi prsty.



Hledání centrované pozice kotníku

Jak ověřit, že jste správně našli střed? Dejte si obě ruce kolem kotníku – každou z jedné strany – a hýbejte kotníkem. Když je kotník vbočený, ucítíte vystupující kost na vnitřní straně. Když je vybočený, ucítíte vystupující kost na vnější straně. A když je centrován, neměli byste cítit vystupující kost ani na jedné straně.

V této pozici:

1. Zapojte obě nohy tak, abyste cítili, že vás **nesou**.
2. Stůjte na jedné a pak na druhé noze.

Tím centrováný kotník zapojíte do kontextu ostatních svalů. Pozor, kotník se nesmí při stožení na jedné noze ani trochu propadnout.

Jde to? Zkuste kroky

1. Našlápněte na **jednou nohou dopředu**.
2. **Přeneste váhu** přes tuto nohu.
3. Udělejte další krok.

Právě při přenosu hmotnosti kotník často povolí. Proto při došlapu a přenosu **dávejte pozor na pozici kotníku**. Když povolí, nic se neděje. Začněte od začátku, pomalu. Zkuste zkrátit a zjemnit krok a zaměřte se na stabilizaci kotníku od prstů a na pozici celé končetiny v jedné ose.

Dál můžete zkusit **chůzi do schodů**.

1. Zkontrolujte **pozici kotníků**.
2. Vnímejte, že vás nohy aktivně **nesou**.

3. Udělejte krok na schod, kotník opět **zacentrujte a stabilizujte**.
4. Došlápněte na schod druhou nohou.
5. Jednou nohou sestupte pozadu ze schodu, **kontrolujte kotník**.
6. Sestupte i druhou nohou.

Při sestupu první nohy kotník často povolí. Když se to stane, sestup zpomalte, přidržte se. **Nejde o rychlost, ale o kvalitu**, potřebujete se naučit nový pohybový program.

Cvičíme na balančním půlválci

Při cvičení na kotník můžete využívat **obě strany balančního půlválce**.

1. Nejprve se na půlválci zkuste **postavit**.
2. Potom na něj **našlapujte a sešlapujte** z něj – jako na schod.
3. Pak můžete zkusit podřepy nebo cvičení se zavřenýma očima.



Stabilizace na balančním půlválci



Kolena: Prohnutá dozadu nedělají dobrotu

Kolenní klouby **navazují** na řetězec, který už jsme si popsali: centrované prsty, noha, kotník. A tak stejně jako u kotníku platí: Když jsou jednotlivé segmenty v jedné linii (centrované), mají **kloubní plochy správný kontakt** a méně se opotřebovávají. Svaly jsou v ideální napětí a připravené pro rychlou reakci.

Jak poznáte koleno ve špatné, nepřírozené pozici? Nejčastěji podle **zapadnutí a zamčení kolenních kloubů** a rotace dovnitř. Jen se podívejte, jak stojí většina z nás na zastávce – kolena prohnutá dozadu.



Vše souvisí se vším. Kolenní kloub si můžete představit jako spojnicí mezi kloubem kyčelním a chodidlem. Špatné postavení kyčelního kloubu může decentrovat kolena, kotníky a nohy (a naopak).



Centrované koleno je v jedné linii s nohou



Decentrované koleno v nepřirozené pozici

Většina lidí neudrží kolena v přirozené ose. To znamená, že **s každým krokem přetěžujeme kolenní kloub**, opotřebováváme kloubní plochy a zvyšujeme riziko artrózy. Navíc se připravujeme o výkon, protože se přes kloub nepřenáší maximum síly.

Naopak kolenní kloub, který je zapojený do funkčního řetězce dolní končetiny, může perfektně fungovat dlouhé roky – **bez bolesti a v maximálním výkonu**.

Cvičení

Než začnete cvičit, **najděte ideální postavení kolene.**

Koleno nemělo být **ani příliš pokrčené, ani zapadlé.** Jeho ideální pozice je doslova někde mezi. Snadno ji najdete, když budete pomalu a jemně kolenní kloub **krčit a propínat.** V jednom místě pohybu najednou ucítíte, že jste přesně uprostřed. To je poloha, ve které je koleno centrované.



Hledání centrované pozice kolenního kloubu

Důležité je, aby bylo **koleno v jedné linii s celou nohou a chodidlem.** Na tu má zásadní vliv nastavení celého chodidla, kotníku i kyčelního kloubu. Proto je důležité, aby měly vaše nohy dostatek prostoru, ať jdete, běžíte, sedíte nebo stojíte.



Centrovaná kolena a kotníky

Zkuste půlkrok

1. Postavte se a najděte **centrované** postavení kolene.
2. Jednou nohou **vykročte vpřed**. Citlivě klad'te chodidlo a vnímejte, že vás noha od prvního kontaktu se zemí nese.
3. Celou dobu **kontrolujte pozici kolene a kotníku**.
4. Došlápněte na nohu.

Postavte se

Na první pohled jednoduché cvičení, ve skutečnosti skvělý trénink.

1. Najděte **centrované** postavení kolene.
2. Zkuste se posadit na židli a **udržet koleno centrované**.
3. Pomalu se postavte a opět hlídejte polohu kolen.
4. Při celém pohybu musí **osa kolene navazovat na osu chodidla**. Pohyb vždy začíná od prstů.
5. Krok na schod
6. Postavte se ke schodu a najděte **centrovanou polohu kolen**.
7. **Našlápněte** na schod jednou nohou, kontrolujte koleno.
8. Došlápněte druhou nohou.

9. Sestupte pozadu jednou nohou, stále **kontrolujte polohu kolene**. Došlap by měl být jemný, citlivý a koordinovaný.
10. Sestupte i druhou nohou.

Stejně můžete trénovat nášlapy na [balanční půlválec](#).

Krok za krokem na balančním půlválci

Na balančním půlválci **trénujte stoj a chůzi**. Využívejte jak rovnou, tak oblou stranu. Při každém kroku kontrolujte, aby kolena nezapadala, tak si zapamatujete jejich ideální pozici.

Tiché došlapy

Dupete? Pojďte to zjistit. **Projděte se po pokoji se zacpanýma ušima**. Jestli dupete, znamená to, že nedošlapujete citlivě. Citlivé došlapy jsou důležité pro zdravá kolena.



Kyčle a pánevní dno: Všechno začíná u chůze

Pro kyčle platí to samé, co pro kotníky a kolena: Vše souvisí se vším. Postavení kyčelních kloubů **ovlivňuje postavení pánve a naopak.**

Většina z nás nestojí přirozeně – jak už jsme si ukázali v předchozích kapitolách. Stojíme pasivně s vbočenými kotníky a koleny zapadlými, kyčle rotují dovnitř, pánev se naklápí vpřed a bedra se prohýbají. Kyčelní klouby nemají ideální kontakt a nadměrně se opotřebovávají. **Pánevní dno nefunguje – a ani nemůže.**

Tip na čtení: Pánevnímu dnu a jeho aktivaci se věnuji v článku [6 jednoduchých cviků na posílení pánevního dna.](#)

Příčina přitom často může být jednoduchá a snadno odstranitelná. Nepřirozený postoj způsobují například **podpatky** (i ty nizoučké), které **tělo naklápí**. To jsme si ukázali už v předchozích kapitolách.

Cvičení

Cvičení na kyčle a pánevní dno najdete v článcích [6 jednoduchých cviků](#) a [Jak posílit pánevní dno?](#)

A nezapomeňte: **Jen cvičení nestačí.** Nejprve osvobodte své nohy a celé tělo, poté můžete zlepšit své postavení.



Potíže s rovnováhou

Rovnováha začíná u nohou. Zdravá bosá noha je stavěná na to, aby vás podržela a nesla:

- **Má dostatečnou plochu.** Svobodná noha rozprostře váhu a vytvoří vám stabilní základnu.
- **Prsty vás jistí.** Když je necháte pracovat, „chytí“ se terénu a podepřou vás.
- **Vnímáte terén.** Bosé chodidlo předává mozku informace pro rovnováhu.
- **Svaly jsou připravené reagovat.** Když máme přirozený postoj, jsou naše svaly připravené na cokoliv. Mozek rychle přenastavuje napětí a vyrovnává.
- **Hluboký stabilizační systém pracuje.** V přirozeném postoji zapojujeme a posilujeme stabilizační svaly.

Vaše potíže s rovnováhou proto mohou vycházet z toho, že své nohy omezujete. Ať už úzkou botou, nebo stahující ponožkou.

Cvičení

Začněte tím, že **nohy probudíte**. Zkuste hlazení nebo cvičení z úvodní kapitoly Jak cvičit?

Vnímání je velmi důležité, obrovské množství informací pro rovnováhu získává mozek právě z chodidla.

Hra s partnerem

Začneme zábavným cvičením, na které budete potřebovat partnera.

- Zavřete oči.
- Partner se postupně dotýká vašich chodidel libovolným počtem prstů.
- Poznáte, kolika prsty se dotkl?

Stojíme na jedné noze

Jednoduché, a přitom velmi funkční cvičení:

- Postavte se na obě nohy.
- **Pohlídejte si centrované postavení** chodidla, kotníku i kolene (podle předchozích kapitol).
- Zavřete oči.
- Postavte se **na jednu nohu**.

Když zavřete oči, musí mozek využívat informace z chodidla. Tím ho trénujete a zlepšujete si rovnováhu.

Chůze na balančním půlválci

Půlválec můžete využít z **rovné strany** i z **oblé**. Zkuste:

- našlápnout na půlválec **rovně**
- našlápnout na půlválec **kolmo**

- postavit se a vydržet
- udělat pár kroků dopředu i dozadu
- zavřít oči a zkusit **stoj** nebo **chůzi**

Hlídejte si **centrované postavení celé dolní končetiny** od prstů po kyčle, jak jsme si ukázali v předchozích kapitolách. Klidně se něčeho přidržte a nespěchejte.



Chůze po rovné straně půlválce



Chůze po oblé straně půlválce





Zarůstající nehty: Špatná pedikúra + genetika + nevhodné boty

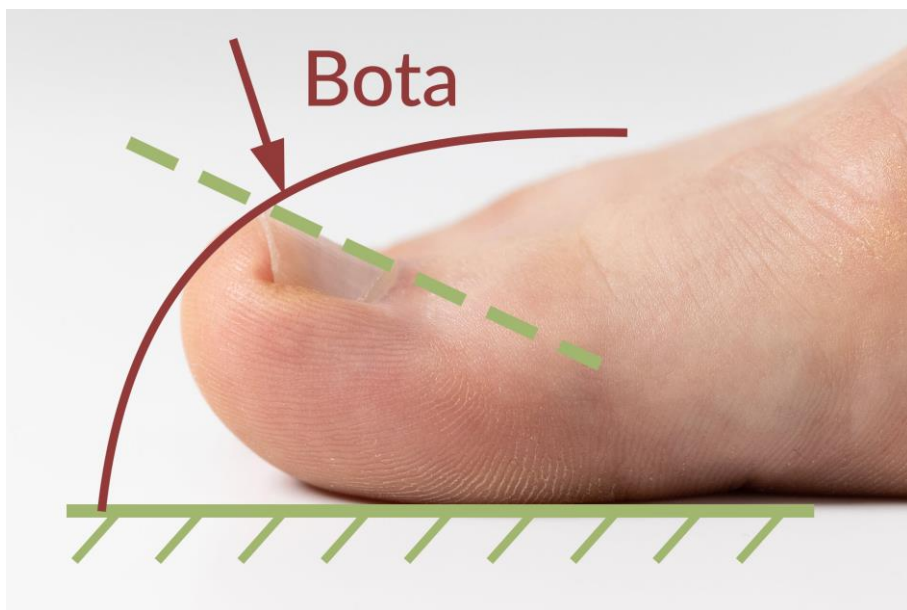
Pro kyčle platí to samé, co pro kotníky a kolena: Vše souvisí se vším. Postavení kyčelních kloubů **ovlivňuje postavení pánve a naopak.**

Zarůstání nehtů způsobuje koktejl tří faktorů:

1. **zastříhování do kulata** místo do roviny
2. **genetika**
3. **málo prostoru v botě** (na šířku i na výšku) a tvrdý materiál

Dobrá zpráva je, že i když vám sklony k zarůstáním nadělila genetika, můžete je řešit. Nejprve zkontrolujte, že **v botách máte prostor nad prsty** a že je materiál bot měkký a pružný. Tvrdá úzká bota tlačí na nehty, a ty zarůstají.

V pohodlných botách se učte přirozeně používat prsty a celou nohu (třeba s e-bookem [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#)). Když jsou prsty aktivní, definují tím prostor, na kterém nehty rostou. V drtivé většině případů proto **nedovolí nehtu, aby zarostl**.





Mozoly a otlaky: Ukazují, kde je problém

Mozoly a otlaky jsou **přírozená reakce těla na mechanickou zátěž**. Když se ale objeví jen na některých částech chodidel a nohou, napovídají, že něco děláte špatně.

Otlaky vznikají typicky v **přetěžovaných částech**, zatímco o kousek vedle najdete netknutou miminkovskou kůži. Podle nich odhalíte potíže, které by mohly časem vést k artróze nebo patním ostruhám.

Vidíte podobnou „mapu“ na svých chodidlech? Je čas začít cvičit a využívat nohy tak, jak je příroda zamýšlela. Pomohou vám cvičení s [balančním půlválcem](#) z tohoto e-booku a také cvičení z e-booku [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#). Postupně natrénujete **rovnoměrný kontakt s podložkou**, citlivý došlap a odraz od prstů.

Co o sobě nohy nejčastěji prozradí?

Nejčastěji se setkáváme se třemi variantami.

1. Mozol pod malíčkem

Co to znamená? Tělo se potřebuje opřít o všechny prsty včetně malíčku. Pokud je malíček zmáčkнутý v botě nebo sevřený v ponožce a nemůže reagovat, opřete se pod malíkovým kloubem. Výsledek jsou právě mozoly pod malíčkem.



2. Mozol pod příčnou klenbou

Co to znamená? Když se prsty neopírají, nefungují a nenesou vás, nožní klenba se propadá a tělo se opírá právě v této oblasti. Často takové mozoly vznikají, když nosíte lodičky. Ty vyřadí prsty z funkce a zátěž jde do oblasti příčné klenby.

3. Mozol pod palcem

Co to znamená? Tělo se nemůže opřít o palec a opírá se pod palcovým kloubem.

Pohled „zespodu“ vám dá také podoskop – přístroj, který ukazuje zatížení nohou. Přijďte se někdy podívat na naši [pražskou prodejnu](#), kde můžete podoskop zdarma vyzkoušet.

Radu fyzioterapeuta získáte i na dálku. Nejste si jistí, jestli využíváte chodidla rovnoměrně? Poznám to z vašich stélek (vloček do bot). Pošlete mi je spolu s videem chůze. Upozorním vás na možné problémy se stojem a chůzí a doporučím vhodná cvičení. Jak tato konzultace funguje [zjistíte na této stránce](#).



Otoky nohou: Když tělu chybí pohyb

Otoky mohou mít různé příčiny, vždy je proto **konzultujte s lékařem**. Způsobovat je můžou například onemocnění srdce, ledvin nebo jater. Nejčastěji pramení z problémů s žilním nebo lymfatickým systémem – zde hraje důležitou roli pohyb, životospráva a strava.

V tomto e-booku se zaměřím jen na fyziologické parametry, které můžete snadno ovlivnit.

Když některé části vašeho těla schází pohyb, **hromadí se v něm kapaliny** (krev, lymfa), metabolity a toxiny. Tak vznikají otoky. Proto vám otečou nohy po pěti hodinách v autobuse nebo po večeru v lodičkách.

Řešení tedy může být jednoduché: **Osvobodit nohy**, aby se mohly přirozeně hýbat při každém kroku. Přirozenou chůzí pak **nastavíte správné napětí ve svalech** a obnovíte metabolismus, který rozproudí vaše tělo.

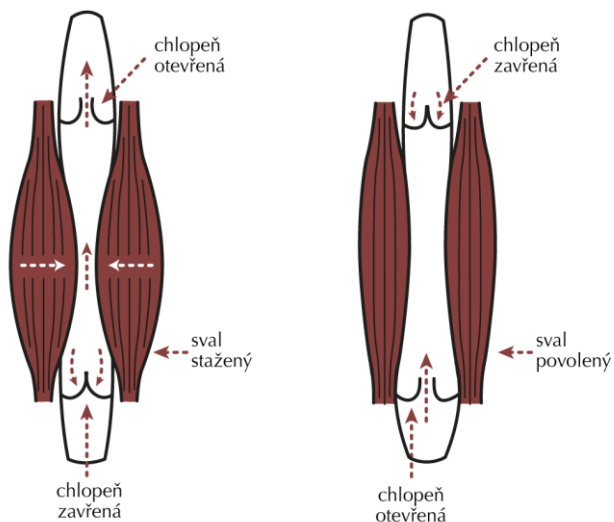
Když došlapujete citlivě a odrážíte se od prstů, zapojuje se rovnoměrně celá dolní končetina, a tak prospíváte žilnímu a lymfatickému systému. Svaly fungují jako pumpa.

Tři principy pro tok krve

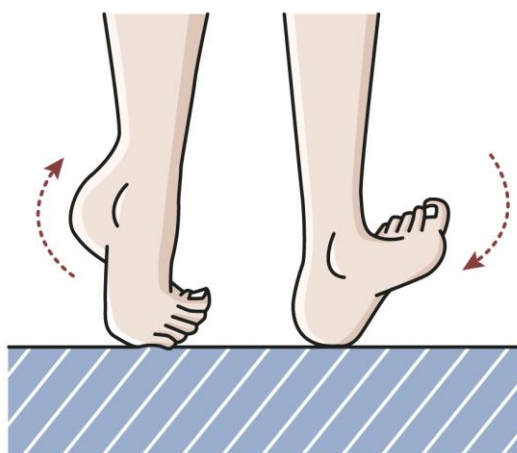
Víte, co vám doslova „rozproudí krev v žilách“? Pro všechny části těla, které leží pod úrovní srdce, jsou to tři principy:

- **gravitace**
- **práce svalů**
- **dech** (pohyb bránice)

Gravitaci neovlivníte, práci svalů a dech ale ano. Čím méně je vaše tělo svázané a čím více má přirozeného pohybu, tím lépe využíváte sílu svalů a dech jako pumpu. A jak už jsme si ukázali, i **svázané prsty na nohou můžou ovlivnit zbytek těla**. Mozek kvůli nim přenastavuje napětí ve svalech a mění postavení těla, a tak se připravujete o dechovou kapacitu.



princip fungování svalové pumpy



Jen to zkuste: **Zujte** na nějakou dobu **úzké svazující boty** (od lodiček po kečky) a obujte prostorné boty, které vás osvobodí. Jakmile začnou vaše nohy přirozeně fungovat, otoky jsou pryč.

Vnímání je klíč. Když vnímáme chodidla a celé dolní končetiny, náš mozek lépe nastaví svalové napětí. A jakmile nohy fungují aktivně a přirozeně, vrací se jim funkce svalové pumpy.

Punčochy nejsou řešení

Tak jako u ostatních částí těla platí: **Dočasné pomůcky nejsou řešení.** Můžete si koupit bandáže a kompresní punčochy, tím ale nenaučíte své tělo pracovat přirozeně a **potíže s otoky se budou vracet.** Proto řešte příčinu. Osvobodte své nohy, uchte je vnímat, kráčet zdravě a pumpovat krev a lymfu zpátky do oběhu.

Cvičení

Základem je zdravá chůze. Trénovat ji můžete s e-bookem [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#).



Většinu potíží dokážete řešit

A řešení máte na dosah nohy

Díky, že jste si prošli tento e-book. Teď víte jednu důležitou věc: Řadu potíží s nohami si způsobujeme sami, aniž bychom to věděli. A proto také řadu z nich dokážeme vyřešit.

Základ pro zdravé nohy jsou boty, ve kterých může noha fungovat. Proto zahodte svazující boty s úzkou špičkou a tvrdou podrážkou. Chodte bosky nebo obujte měkké, prostorné boty – jako jsou [Ahinsa shoes](#), barefoot boty od fyzioterapeutů.

Pak objevíte radost zdravé chůze a postupně se vyrovnáte se vším, co vaše nohy trápí.

Říkáte, že si na barefoot boty netroufáte? To naprosto chápu. Proto jsme pro vás s kolegy připravili [řadu Comfort](#). Má všechny výhody barefoot bot, a navíc **pěnovou vložku**, která vás chrání před tvrdými došlapy.

A když si přece jenom nebudete jistí, co vaše nohy potřebují, vždy to můžete **probrat přímo se mnou**. [Pošlete mi své ochozené stélky](#). Z nich s kolegy zjistíme, jestli chodíte zdravě a co můžete zlepšit, a doporučím vám cvičení ideální právě pro vás.

Držím vám pěsti, ať se vám podaří probudit sílu, která ve vašich nohách dřímá.

Ať vám každý krok dělá radost!

Lukáš Klimpera

*Fyzioterapeut a
zakladatel Ahinsa shoes*



Ochrana autorských práv

Autorem tohoto e-booku je fyzioterapeut Lukáš Klimpera.

Napsal jsem ho proto, abych vám pomohl ke zdravé chůzi, proto se nebojte nasdílet ho svým blízkým. Obsah tohoto e-booku je zakázáno měnit, kopírovat, ani používat k jakémukoli jinému než osobnímu účelu bez písemného souhlasu autora a také [Ahinsa shoes](#). Děkuji.

AHINSA

SHOES®

Boty navržené fyzioterapeuty Ručně vyrobené. Etické.

A taak pohodlné!

Už jen krok ke zdravé chůzi

www.ahinsashoes.cz