

Špatná bota je mučicí nástroj



Nohy patří hned po srdci k nejzatěžovanějším částem těla. Měli bychom si je tedy proto náležitě hýčkat. Mimo jiné i vhodným obutím. Jenže z různých důvodů to neděláme.

Ivana Matyášová

Na správný výběr bot je třeba dbát nejen u dětí, ale po celý život. V opačném případě si můžeme vykoledovat řadu nepříjemných zdravotních obtíží. „Velká část české populace se obouvá špatně,“ říká odbornice na komplexní péči o nohu MUDr. Marie Součková, primářka Lékařského podiatrického centra v Praze.

Nedědit!

Leckterá maminka pořídí svému dítěti boty hned ve chvíli, kdy začne zkoušet první váhavé krůčky. „A právě to je velký nešvar!“ říká doktorka Součková. „První botičky by dítě mělo dostat až ve chvíli, kdy začne samostatně chodit. V raném věku si totiž teprve vytváří pohybové návyky.

Prostřednictvím reflexních receptorů, které má na chodidle, vyhodnocuje prostor a seznamuje se s různými povrchy. Pokud ho předčasně obujete, můžete ohrozit zdravý vývoj nožky,“ varuje odbornice. Stejně nebezpečný bývá i další velmi častý nešvar, k němuž dochází v rodinách s více dětmi. Mladší ratolesti leckdy dědí boty po starších sourozencích. Zvenčí vypadají takové boty mnohdy ještě zcela zánovní, uvnitř už ale mají stigmata, která tam zanechal předchozí nositel. Obuv si totiž vytvaroval podle své nožky, která má zcela jiné charakteristické znaky než končetina jeho mladšího sourozence. V podděděných botách si tak dítě může při chůzi snadno vypěstovat nesprávné návyky.

Proč to tlačí?

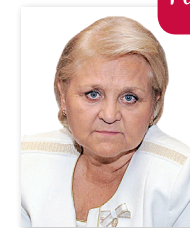
Důležité je vždy vypátrat, proč máme nohu otláčenou. Někdy za to může malá a těsná obuv, jindy naopak příliš dlouhá bota, v které nám prokluzuje pata. Nejlepší prevencí bývá v takových případech výměna nevhodné obuvi. S otlaky si mnohdy poradíme sami, případně

můžeme o pomoc požádat pedikéra. Obtížnějším problémem bývají stočené či zarůstající nehty. Nevhodná obuv utlačuje prsty na nohou, nehty se začínou postupně stáčet a někdy i drolit nebo odlučovat od nehtového lůžka. „Zásadní je v takovém případě zejména správný hygienický režim,“ radí doktorka Součková. „Pokud přijde pacient včas, určitě nemusí mít obavy z toho, že mu stočený nehet budeme strhávat.“ Moderní metody jsou již mnohem šetrnější, je však třeba počítat s dlouhodobější terapií. Stočené nehty se většinou postupně narovnávají pomocí takzvaných špon, které tak trochu připomínají rovnátka na křivé zuby. Ve většině případů bývá tato léčba velmi úspěšná. Pokud ale pacient problém zanedbá, a v postiženém místě se vytvoří zánět, bývá nezbytný chirurgický zákrok, při němž je mnohdy třeba provést nejen plastiku nehtu, ale i zasáhnout do zárodečné tkáně.

Plísňě na číhané

V travnatém porostu, na dně bazénu, ale i při návštěvě, kde si půjčíme domácí přezůvky na přezutí, jejichž majitel trpí vleklym mykotickým onemocněním, na nás mohou číhat plísňe. „Nebezpečí také hrozí teenagerům, kteří v zimě v létě chodí ve vysokých šněrovacích botách a hodně se potí,“ říká

náš odborník



MUDr. Marie Součková

podložka. „Uzavřená obuv, do které vklouzne zpocená noha, je pro množení plísňe přímo ideálním prostředím.“ Jestliže se jich chceme rychle zbavit, musíme buď vyměnit celý botník, anebo obden boty vystříkávat speciálními protiplísňovými spreji. V každém případě je zapotřebí dbát o zvýšenou hygienu nohou, ponožky prát při vyšší teplotě v samostatném cyklu a do máchání přidávat místo aviváže ocet. Kyselé prostředí nemají plísňe rády. Pokud se nám ve zvýšené míře potí nohy, pak bychom měli nosit prodyšnou obuv a také používat přípravky redukcující pocení. Po celodenním nošení je správné boty nechat provětrat i vyschnout a druhý den si obout jiný pár. A s příchodem nového ročního období provést důkladnou revizi botníku. „Často se totiž stává, že zaléčený pacient obuje boty, které nosil minulou sezonu, a problémy se mu opět vrátí,“ dodává odbornice na podiatrii.

Úzké a špičaté

Řada žen si potrpí na úzké špičaté boty na vysokém podpatku. Při dlouhodobém nošení mohou mít ale právě tyto střevíčky na svědomí vbočené palce, takzvané haluxy. Sklon k jejich výskytu se dokonce dědí. „S haluxem vždy poklesne nožní klenba, proto je třeba vždy vyšetřit celou nohu a zjistit, nakolik jsou vzniklé změny vratné,“ konstatuje doktorka Součková. „Nohu stabilizujeme pomocí vložky a začínáme nejprve pracovat s měkkými tkáněmi.“ Pokročilejší obtíže vyžadují již chirurgický zákrok, ale ne každá žena je ochotna

inzerce 1/2

Někteří výrobci

začali už vyrábět obuv, která má přední partii natolik rozšířenou, že ji může obout i žena s haluxy.

ho podstoupit. Už proto, že po operaci bývá nezbytná poměrně dlouhá rehabilitace. V minulosti mnohé ženy, kterým vadil vybočený palec,

podstupovaly kosmetický zákrok, při němž se osekávaly pouze výrůstky, bez dalšího řešení. V pokročilejším věku proto často docházelo k recidivě tohoto onemocnění. Současní operatři mají už k dispozici moderní metody, které dokážou těmto recidivám zabránit. Během zákroku se neodstraňují pouze výrůstky, operátor pracuje vždy také na kloubním pouzdru, šlachách a kostech. Po operaci musí ovšem pacientka počítat s tím, že lodičky nějakou dobu neobuje. Místo nich si bude muset zvyknout na pohodlnou širokou „babičkovskou“ obuv. Plně zatěžovat nohy bude

kterí se na jejich výrobu zaměřují,“ uvádí doktorka Součková. „Mám radost z toho, že se nám společně podařilo vyvinout i sportovní tvary obuvi, podobné dřívějším botaskám.“ K dostání jsou už také vložky s paměťovou hmotou, které dokážou nohu zafixovat tak, aby v botách neprokluzovala. Vyvinout se podařilo dokonce i dámské balerínky, které mohou diabetičky obout na slavnostní příležitost.

Symboly zdravé obuvi

Vzájemná spolupráce se ovšem osvědčila nejen při vývoji bot pro diabetiky. Zlínský Institut pro testování a certifikaci udílí osvědčení kvality i obuvníkům, kteří vyrábějí zdravotně nezávadnou obuv pro běžnou populaci. Dětské botičky, které splňují přísná kritéria, bývají označené symbolem žirafy. Komfortní obuv pro dospělé se označuje dvojicí chodidel se srdíčkem.

Jak nakupovat pohodlnou a zdravou obuv?

- Velikost nohy i její objem se v průběhu dne mění. Nejlepší je vypravit se na nákup kvečeru, kdy je chodidlo nejdelší a má největší objem.
- Pohodlná a zdravotně nezávadná bota má prostornou kulatou špičku.
- Je při kroku v prstové části dobře ohebná.
- Podpatek je přizpůsobený věku i účelu nošení. U pánských bot by neměl být vyšší než 25 mm, u dámských pro celodenní nošení 30–40 mm.
- Opatky mají být pevné a dostatečně dlouhé.
- Pata obuvi je kolmá k podložce, nebo jen mírně vybočená.
- Svršek má být anatomicky správně tvarovaný.
- Požadavkům hygieny i zdravotní nezávadnosti nejlépe vyhovují přírodní materiály.
- Podešev má být kvalitní, s dobrými tlumicími vlastnostmi.
- Důležitá je nízká hmotnost obuvi.

Barefoot na vycházku přírodou

Boty, které napodobují zdravou chůzi naboso, se nazývají barefoot. Pokud je noha zdravá a nemá žádné vrozené vady, pak vůči nim nemají

podiatři žádné námitky. Rozhodně je však nedoporučují například lidem s artrózou, hypermobilitou nebo pacientům po úrazech. Tyto boty také nemají ideální ochrannou a tlumící funkci, nehodí se proto na sportování. Statistiky jednoznačně prokazují zvýšený počet úrazů a poranění u sportovců, kteří je nosí. Nepříliš vhodná je tato obuv také při chůzi po městské dlažbě. „Nejlépe se tyto boty hodí na vycházku v přírodě. Už proto, že při chůzi přes plosku naboso v přírodním prostředí nezapojujeme jen svaly na noze, ale stimulujeme prostřednictvím různých receptorů celý organismus. Zlepšujeme činnost srdce, plic, ledvin i mozku,“ uznává přínos tohoto typu obutí doktorka Součková. ☺

moci až tak za tři měsíce a ke sportování se může vrátit přibližně za půl roku. Nové možnosti se ale nabízejí i ženám, které si na operaci netroufají.

Ohled na diabetiky

Obzvláště opatrní by při výběru bot měli být diabetici, kteří trpí syndromem diabetické nohy. Drobná poranění se u těchto lidí hůře hojí, proto by i v letním období měli nosit obuv s uzavřenou špičkou a patou. Střevíce by navíc měly mít kvalitní kožený svršek a pevnou podrážku. A také dostatečně širokou přední partii tak, aby se v nich prsty neutlačovaly. „Před čtyřmi lety začala Česká podiatrická společnost spolupracovat na vývoji nových typů této obuvi s obuvníky,



FOTO: ARCHIV BRŮNOVÉ