

ZDRAVÍ ZAČÍNÁ OD NOHOU

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiříčka a Shutterstock

Nohy jsou po srdci druhý nejzatěžovanější orgán. Chováme se k nim ale často macešsky. Nedopřáváme jim takovou péči, jakou si zaslouží, vězníme je v obuvi, která je mnohdy deformuje, málo je používáme, tedy chodíme... Problémy, které si tím způsobujeme, se mohou projevit kdekoli jinde v našem těle.

Jsou obdivuhodné. Unesou celou naši váhu, vydrží velkou námahu. Bez zdravých nohou není náš život plnohodnotný – to si ale každý z nás uvědomí, až když se objeví nějaká nesnáze, třeba i jen vyvrtnutý kotník. Věnovat svým dolním končetinám pořádnou péči a pozornost by mělo být stejně automatické jako čištění zubů. Bohužel je ale většinou odbýváme.

Víc než polovina lidí má vadu

Lidské tělo je dokonalý mechanismus, kde všechno souvisí se vším. Problém v jedné jeho části se často ukáže někde, kde by nás to ani nezapadlo.

„Potíže, které mají příčinu v poruše funkce nohy, se dají snadno zaměnit. Přetěžování, zvláště jednostranné, vede nejen ke změně funkce nohy a jejího tvaru, ale rovněž například k bolestivosti bérců,

kolen, zad, hlavy, zubů apod. Na mnoha problémech se podepisuje i špatné obutí – malá, úzká obuv, nevhodná výška podpatku atd.“ potvrzuje MUDr. Marie Součková, primářka Lékařského podiatrického centra v Praze, která vysvětluje, že noha je důležitá nejen jako stabilizátor lidského těla, ale že správně nastavená klenba tlumí otřesy, čímž chrání naše klouby a páteř.

Právě změna klenby je velmi častým problémem, se kterým se lékařka ve své ordinaci setkává. „Dále jsou to deformity prstců, hlavně palců – takzvané halluxy (vbočené palce), zarůstající nehty, otlaky, bolesti pat, bolesti v předonoží, stavy po úrazech...“ vypočítává.

Německý institut bot zkoumal 10 000 nohou a došel k alarmujícímu zjištění: 82 procent lidí nosí špatnou

Pokračování na str. 14 »

99 %
dětí se rodí
se zdravými
nohama,
ovšem již

30 %
prvnáčků je
má poškozené

**Bolí
vás hlava,
zuby, záda...
A nemůžete se
dopátrat proč?
Příčinou mohou
být špatné
boty!**

ROZHOVOR

Většina lidí má dnes nohy vytvarované podle bot

Matyáš Kozma, lektor Přirozeného Pohybu a specialista na obuv barefoot, učí své klienty „znovu se hýbat jako člověk“, to znamená přirozeně a rozmanitě, tak, aby pohyb přinášel radost a zdraví. Říká: „Tělo vypadá podle toho, jak ho používáte. A my, v dnešním světě, svá těla moc nepoužíváme.“ To se týká i chodidel.

› Vaše chodidlo je pro mnoho lidí neuvěřitelné – široké, mezi všemi prsty velké mezery a palec výrazně oddělen. Tak má vypadat?

Ano, samozřejmě! Takto vypadá naše přirozenost. Vše je jen otázkou cviku. Když jsem před lety začal svá chodidla opravdu používat, sám jsem byl překvapen, jak se proměnila. Tehdy v mém okolí nebyl nikdo s takto osvalenými nohama, musel jsem na to přijít sám. Noha je velmi podobná ruce. Své ruce dnes ještě používáme – rozevíráme prsty, chápeme se jimi, mačkáme. Podívejte, rozevřete svou dlaň. Velmi podobně by to mělo jít i s prsty u nohou!

› Proč takové většina z nás nemá?

My dnes svá chodidla příliš nepoužíváme. Velký vliv na to má „moderní“ obuv, je to však i věcí životního stylu. Lidské chodidlo je vyvinuto na mnohem více než jenom chodit, stát či běžet. Má se ohýbat, natahovat, zatínat se v různých pozicích a hlavně – chápat se! Když to neděláme, chodidlo slábně, začíná tuhnut, ochabují nožní klenby a začínáme mít různé potíže: s klenbami, kotníky, koleny, kyčlemi, bederní páteří nebo s nefunkčním břišním svalstvem. Toto vše úzce souvisí s našima nohama. Dnes jsou to naprosto normální problémy. Tak to není ale přirozené.

› Jak si máme podle vás vybrat boty? Na co se zaměřit?

Bota by měla být taková, aby se jí noha nemusela přizpůsobovat. Když totiž nesedí vaší noze, ať už je úzká, příliš tuhá či nevhodně vytvarovaná, noha se jí musí přizpůsobit. A to není dobré. Ostatně, většina lidí má dnes vytvarované nohy podle bot, které nosí.

Každou botu bychom měli především „měřit vlastní nohou“! Každý jsme totiž unikát-

vanou stélku, jež jim zformuje klenbu.

Ano, je smutné, že ještě v dnešní době lze takovéto názory zaslechnout. Ne každá obuv je samozřejmě vhodná pro začínající chodce, poučka o fungující klenbě je ale jasná! Když něco na těle používáte, tvaruje se to, sílí a roste. Když ne, ochabuje to a přestává plnit svou funkci. Nožní klenba není žádnou výjimkou! Příroda ví, co má dělat, a naše chodi-

„Lidské chodidlo je vyvinuto na mnohem více než jenom chodit, stát či běžet. Má se ohýbat, natahovat, zatínat se v různých pozicích a hlavně chápat se!“

ní, a proto je potřeba, abychom začali vnímat, jestli nám bota sedí a co naše noha opravdu potřebuje.

Mezi hlavní parametry výběru by mělo patřit: tvar boty a šířka v oblasti prstů (čím větší volnost pro prsty, tím lépe), pohyblivost podrážky (měla by být pohyblivá, a to ve všech jejích částech) a špička i pata v jedné rovině – koukněte na své chodidlo, nemá zvednutou patu, ani špičku. Bota by také měla být rovná.

› Stále se ale setkáváme s doporučeními, aby měly děti, které začínají chodit, pevné boty fixující kotník a anatomicky tvaro-

dlo bylo vyvinuto k tomu, abychom chodili víceméně naboso a aby nás podpíralo samo.

Dnešní děti mají s chodidly poměrně velké potíže, dle mého názoru větší než generace před nimi. Čím to je, když je dnes k dostání tolik speciálně tvarovaných botiček, které chodidlu „pomáhají“ a „napravují jeho nedokonalosti“? Odpověď je: je to právě kvůli nim!

Za mého dětství byl v podstatě jen jeden typ dětské boty. Lehké, poměrně prostorné, pohyblivé, rovné, bez podpory nožní klenby. Vlastně jim zpětně nemohu nic moc vytknout. O pár generací dříve

dokonce děti chodily v botách snad jen do školy a do kostela, většinu času trávily prostě bosy.

A dnes? Dnes jsme „správnými“ botama posedlí. Děti dokonce v botičkách už i spí! Těžké, neohebné, vytvarované... Jenže čím více nosí tyhle „speciální“ boty, tím více je jejich dokonalá noha nucena přizpůsobovat se nedokonalé botě. Tvarem, pohyblivostí atd. Ztrácí tím pak své přirozené funkce a schopnosti.

› Jsou barefoot boty opravdu vhodné pro každého a do každé situace – třeba i na celodenní chození po městské dlažbě?

Barefoot se snaží dopřát chodidlu co největší volnost. Snaží se nechat mu co nejvíce přirozených podnětů. Některým výrobcům se to daří lépe, některým hůře. Hlavní a zásadní tedy je, abyste každou konkrétní botu posuzovali a měřili konkrétní nohou. Pokud vašemu chodidlu sedí, tak i celodenní chození po městské dlažbě či běhání po asfaltu nevadí. Problém není v tvrdých površích, s těmi si noha umí poradit, má na to své mechanismy. Problém je, když nevhodně zvolená obuv a také mnohalete nepoužívání některých částí našeho těla rozhodí tyto přirozené mechanismy a my si pak chůzí, během nebo dokonce i pouhým postojem začneme ubližovat!



› A co na sport, například na běh? Nejsou lepší speciální boty?

Ne. Čím více toho dělá bota za vaši nohu, tím méně toho dělá noha samotná. Čím méně se noha cvičí ve svých přirozených schopnostech, pohyblivosti, síle, ve schopnosti tlumit nárazy, pružit, tím více o ně přichází. Člověka to pak vede k tomu sahat po „speciální obuvi“, je to však začarovaný kruh. Správný směr je podle mne začít své přirozené pohybové schopnosti znovu krůček

po krůčku rozvíjet. Nemusí to být ani nic těžkého, a nakonec to promění jak pocit z vašeho pohybu, běhu, tak i z vašeho života jako takového. Zažívám to se svými žáky a klienty každý den. Je ale nutné dodat, že technika běhu s bosými nohama se od běhu v klasické obuvi liší.

› Je přechod na bosé boty jednoduchý, nebo s tím může mít někdo problémy?

Pro někoho to bývá jednoduché, prostě svoboda, pocit

volnosti, návrat k sobě samému, a je to. Stává se ale, že se někdy vyskytnou potíže, a to především proto, že nestačí změnit jenom typ obuvi. Musíme začít měnit i své pohybové vzorce. Víte, když celý život chodíte v botách, které omezují vaše chodidlo, změní to způsob, jakým se pohybujete. Některé jeho části zatuhnou, jiné zeslábnu, změní se rozložení váhy, úhly v kotních, kolenou, a pak už prostě stojíte jinak, chodíte jinak. Proto je vhodné si při

Matyáš Kozma miluje pohyb odmalička a své klienty pro něj dokáže rychle nadchnout

přechodu na barefoot udělat takovou malou „inventuru“, jak moc přirozeně se vlastně pohybujete.

› Co to s naší nohou i tělem udělá? Mé známé se chodidlo zvětšilo o dvě čísla. To je běžné?

Pokud předtím nosila opravdu malé boty, tak ano, i to se může stát! (smích) Mně osobně se vlastně stalo něco podobného.

Není to ale pravidlem, mé ženě se například noha v podstatě nezměnila. Záleží na tom, jaké boty dotyčný volil dříve a jak moc svá chodidla opravdu používal.

Obecně lze ale říci, že po přechodu na barefoot dojde

„Dnes jsme ‚správnými‘ botama posedlí. Děti dokonce v botičkách už i spí!“

k rozvoji některých částí chodidla, především podélné klenby, a když do toho zařadíte vhodné cvičení a začnete svá chodidla opravdu používat, dočkáte se blahodárného vlivu na celou spodní část těla a také na bederní páteř.

› Co dalšího kromě vhodného výběru obutí můžeme udělat pro to, aby nás nohy nezlobily?

Vnímat je, dopřát jim potřebné podněty, pohodlí a hlavně používat je! Posilovat, natahovat, chápat se jimi.

» Pokračování ze str. 10

obuv! Vybíráme si ji zejména podle designu, nákupu věnujeme málo času, problémem je podle odborníků i fakt, že prodavači často nejsou schopni fundovaně poradit. Výsledkem je, že až 60 procent dospělých má nějakou vadu nohy.

„Například pravidelné nošení vysokých podpatků u žen vede k přetížení předonoží, rozšíření v přední části nohy, deformitám palců, drápotivému nebo kladívkovému postavení ostatních prstců s tlakem na chodidle i v oblasti deformit, které jsou hodně bolestivé. Navíc se mění postavení v nártu, chodidlo se stává nestabilním, mění se zátěž v kolenu, v kyčli a prohlubuje se zakřivení v bederní páteři,“ popisuje Marie Součková, podle níž si pacienti také často neuvědomí, že se jim tvar a velikost nohy do délky i objemu změnila, a tvrdšíji nosí i o dvě čísla menší obuv. „Lidská noha v dospělosti sice neroste, ale s postupným stárnutím se mění i naše chodidla,“ zdůrazňuje. Špatně padnoucí bota se může hned proje-

vit tím, že nás bolí nohy i po kratší procházce. Vážnější problémy se ale ukáží až po čase.

Vybrat tu správnou je věda

Bota nemá být ani malá, ani velká, ani úzká, ani příliš široká. Malá a úzká deformuje naše chodidlo, větší se může vyzouvat, což vede k tomu, že nohu křečovitě svíráme, abychom botu udrželi, a to se negativně projevuje na našich kloubech. Tvrdá podrážka nám neumožňuje chodidlem hýbat atd.

Nelze také spoléhat na to, že máme určité číslo boty a to budeme kupovat u každého výrobce. Každá značka může mít velikost trochu jinou, vždy je třeba obuv pořádně vyzkoušet a nebat se koupit i zcela jiné číslo. V případě nákupu přes internet je to vždy trochu loterie – důležité je nohu řádně přeměřit, hlavně po obdržení zboží vyzkoušet a případně rychle vrátit.

Věnovat náležitou pozornost výběru boty je namístě obzvláště u dětí. Varující jsou výsledky výzkumu Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, podle něhož se 99 procent dětí rodí se zdra-

Projděte se po stezce

Bojíte se chodit v přírodě jen tak naboso, abyste nešlápli třeba na střep, nebo chcete pro svá chodidla nějaké zpestření? Zkusit můžete některou z bosých stezek a chodníčků. Střídají se v nich různé materiály jako písek, oblázky, štěr, šišky, dřevo, kůra, jehličí... Jsou po celé republice a stále přibývají další.

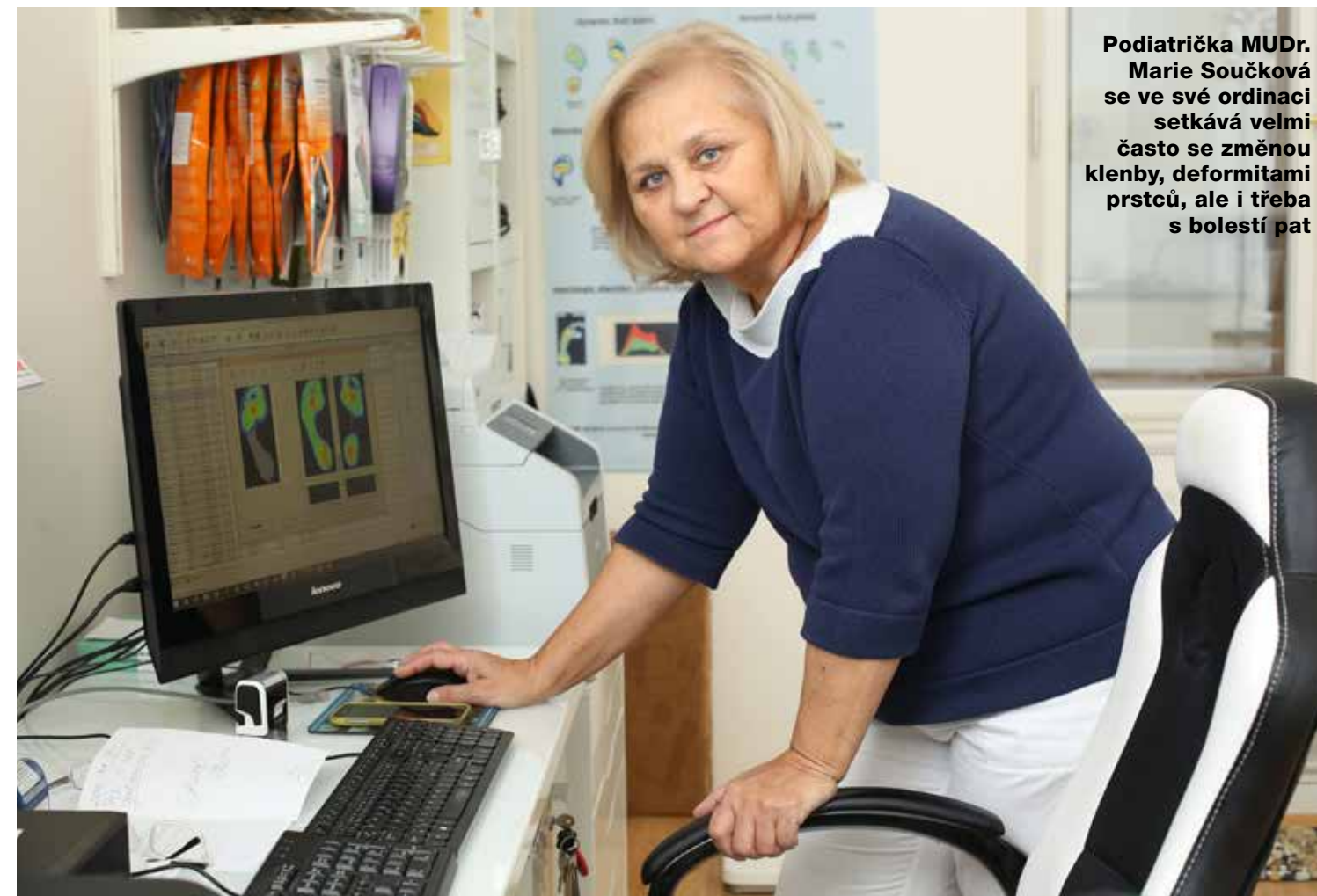
Tipy na ně najdete například na www.bosaturistika.cz

výma nohama, ovšem již 30 procent prvňáčků je má poškozené.

„Počátkem minulého století velká většina dětí chodila bosá a nebylo tolik problémů jako dnes,“ říká k tomu odbornice. „Mnohdy se setkáváme se snahou rodičů obouvat dítě co nejlépe a co nejdříve. Do tří let věku se noha vyvíjí, je tvarově plná díky tukovému polštáři a tvar nožky v tomto období nemá nic společného s plochou nohou. Osobně doporučuji dítě obout, až když chodí úplně samostatně, a to je u každého jinak,“ zmiňuje jednu z příčin s tím, že pro vývoj správné funkce potřebuje dětská noha úplnou volnost. „Mnohé výzkumy potvrdily, že dítě dokáže nejlépe udržet rovnováhu, když je bosé,“ vyzdvihuje přínos chůze bez bot a připomíná, že dětská noha se neustále vyvíjí, roste nejen do délky, ale i do šířky, mění se její tvar, proporce a také způsob chůze.

Pozor i na ponožky

Často tak rodiče i při dobré vůli vybírají špatnou obuv. Rakouští odborníci udělali průzkum v mateřských školách a zjistili, že až 88 pro-



Podiatrička MUDr. Marie Součková se ve své ordinaci setkává velmi často se změnou klenby, deformitami prstců, ale i třeba s bolestí pat

3 cviky pro zdravá chodidla podle Matyáše Kozmy



1. SED NA PATÁCH, PRSTY POKRČENÉ

Klekněte si a dosedněte na paty. Prsty mějte ohnuté pod sebou. Opíráte se o bříška chodidel. Protáhněte si tím prsty tak, abyste je mohli začít plně využívat. Zůstaňte v pozici podle svých možností, asi 10 až 30 vteřin. Opakujte ve třech sériích.



2. BALANCOVÁNÍ V DŘEPU NA ŠPIČKÁCH

Dřepněte si na špičky (paty zvednuté ze země). Pomalu suňte kolena vpřed. Když dosáhnete svého limitu, zatněte prsty „v pěst“ a tímto způsobem se pomalu a kontrolovaně vracíte zpět do výchozí pozice. Dbejte na to, abyste se vraceli zatnutím prstů! Představte si, že je chcete zatlačit do země a „uchořit“ jimi podlahu. Opakujte 10krát až 30krát ve dvou sériích.



3. VĚDOMÁ CHŮZE

Při chůzi držte tělo vzpřímeně. Zpomalte a snažte se klást nohu co nejrovněji, špička ať směřuje vpřed. Soustředte se na odraz! Chodidlo by se mělo odpíchnout od země palcem, respektive palcem a ukazováčkem. Jak na to? Postupně přenášejte váhu po chodidle směrem dopředu k palci, zatlačte prsty do země a palcem se odrazte jako posledním. Jako byste ho chtěli poměrně silně a vědomě zatlačit do podkladu. Tím se chodidlo odlepí od země a následuje stejný pohyb druhé nohy.

cent dětí nosí malé bačkory! „Děti při špatném obutí – například malé, úzké botě – tuto skutečnost neumí vyjádřit, jejich práh bolestivosti je úplně jiný než u dospělého, proto si dítě obuv, která mu vadí, nejčastěji vyzouvá,“ radí podiatrička, jak jednoduše poznat, zda bude bota vhodná.

Dalším důvodem nedobrého stavu nohou našich ratolestí může být podle Marie Součkové i malá elastická ponožka, která brání volnému pohybu prstců. „Dále pak předčasně stavění dítěte a vodění za ručičky, kdy mu je touto aktivitou rodičů ubrán čas na správné posílení a vývoj svalové soustavy,“ upozorňuje na ještě jeden stále rozšířený nešvar a shrnuje svá doporučení pro výběr správného obutí: „Na každé období roku by mělo dítě mít několikery boty. Kupujte obuv z přírodních materiálů, aby ‚dýchala‘, zajistila měkký došlap, byla pevná v patní části, aby udržela správné postavení paty. Nesmí z nohy klouzat, musí mít dostatečně flexibilní podrážku, dosta-

Až 82 procent lidí nosí špatnou obuv! Vybíráme si ji zejména podle designu, problémem je i fakt, že prodavači neumějí fundovaně poradit.

tečný prostor pro šíři nohy a prstce (nadměrek = prostor v délce 15 mm od nejdělsího prstce nohy), protože dětská noha se během dne prodlouží o sedm až osm milimetrů.“ Výhodné jsou boty s vyndavací stélkou, kdy můžeme jednoduše kontrolovat, zda je uvnitř stále dost místa. Velikost nohy musíme podle Marie Součkové vždy měřit vestoje a nejlépe v pozd-

ních odpoledních hodinách. „Boty nakupujte s dítětem, padnoucí obuv nebude činit problém. Nevěřte, že se obuv časem poddá, špatná vede naopak k deformitě dětské nohy,“ dodává s tím, že vlivem nesprávných bot se objevují právě různé změny nohou už v útlém věku, dítě bývá unavené, mívá bolesti nohou, odmítá chodit, chce být nošeno apod. »

INZERCE

Klíšťata už na psy číhají

Čekáte, že váš psí kamarád na promrzlé zemi nic chytit do kožichu nemůže? Bohužel se mýlíte. Víte, že klíšťata se po zimě probouzejí už při 5°C? Navíc prohřátím od slunce jejich aktivita stoupá a hladově lační po krvi.

Nečekejte na nic a účinně chraňte proti parazitům přípravkem Fypryst/Fypryst Combo a nakapejte jej svému psovi pipetkou mezi lopatky hned!



Více cviků najdete na www.matyaskozma.com



Pokud se u vás objeví bolesti či otoky nohou, je vhodné zajít co nejdřív k lékaři, ideálně k odborníkovi – podiatrovi

» Barefoot: je to správná cesta?

Lidé, kteří si uvědomují, jak důležitý je výběr bot pro naše celkové zdraví, se často rozhodují pro takzvané barefoot obuv (anglické slovo barefoot znamená bosá noha). Říká se jí také bosá, minimalistická, živá, zdravá. Tyto boty chodidla co nejméně omezují, jsou dostatečně široké v prstní části, měkké, bez podpatku, s rovnou stélkou bez tvarované klenby, s velice flexibilní podrážkou, která umožňuje cítit povrch... Někteří v ní spatřují tu správnou cestu pro naše zdravé nohy, jiní ortopedové a podiatři ji zatracují.

„Barefoot obuv vidím z mého pohledu jako ochranu před zevním prostředím, kdy se člověk, který ji nosí, bojí v přírodním terénu vyzout. Co se týká dětí – pokud má zdravá chodidla, nemá flexibilní plochou nohu

a bude mít tuto obuv na chůzi v přírodním prostředí, pak nemám námitek,“ říká Marie Součková, jež je také viceprezidentkou České podiatrické společnosti. Doplnuje, že není absolutně vhodná pro osoby s uvolněným vazivem, tj. s hypermobilitou, dále pro diabetiky, revmatiky, u těžkých deformit nohou a také není určena pro chození po asfaltových a betonových površích, protože netlumí nárazy.

Lékařka osobně dává přednost bosé chůzi, která je zcela jiná než v klasické obuvi. „Bosá chůze je pro člověka z vývojového hlediska přirozená, protože chodidla byla uzpůsobena chůzi. Jejich základní funkcí mimo jiné je, že nám umožňuje nejen se pohybovat, ale také prostřednictvím smyslových receptorů na ploškách získávat mnoho informací o povrchu, po kterém se pohybujeme,“ konstatuje s tím, že málo chodíme, což je špatné. „Chů-

ze vede k zlepšení svalové činnosti, zlepšení prokrvení, snížení otoků, zvýšení celkové kondice a také k redukci váhy. Bosá chůze skýtá otužování, dává chodidlům svobodu, noha není upnuta v obuvi, ale není všelékem pro každého. Rozhodně není vhodná například pro diabetiky.“

Raději dříve než později

Dobrá zpráva je, že na nápravu není nikdy pozdě. „Je třeba zvážit všechny faktory a mít hlavně vůli něco pro sebe udělat. Nic není zadarmo,“ zdůrazňuje Marie Součková. Mnoho funkčních poruch lze odstranit vhodným cvičením, správnou obuví nebo stélkou. Také je třeba pamatovat na pravidelnou denní péči o nohy – řádně omýt a vysušit, ošetřit hydratačním krémem, ideálně promasírovat. Jednou začas si naordinovat pedikúru. Nepodceňovat puchýře, otlaky a drobná poranění.

„Objeví-li se bolesti, otoky, neváhejte a vyhledejte raději dříve než později odborníka – nejlépe lékaře podiatra, který je specialistou na problémy s nohama,“ uzavírá Marie Součková. ■



Eko kůže není kůže

Pokud si chcete koupit boty z přírodní kůže, dávejte pozor na označení. Může vás lehce zmást.

■ EKO KŮŽE:

mohlo by se zdát, že jde o kůži ze zvířat z eko chovu nebo o kůži vyrobenou ekologickým způsobem, ale jedná se o umělý materiál. Vyrábí se nanášením polyuretanu na bavlněný úplet. Výhodou syntetické kůže je, že je prodyšná – na rozdíl od koženky, kterou postupně nahrazuje. Její trvanlivost je ale menší než u přírodní kůže.

■ GENUINE LEATHER:

jedná se sice o kůži, ale tu nejméně kvalitní. Vyrábí se ze zbytků kůže, odřezků a koženého odpadu. Ty se rozemelou na drť a spojí se dohromady lepidlem. Její trvanlivost je nižší než u přírodní kůže.