



Zdravotní TV – ploché nohy

Mgr. Jan Veverka a PaedDr. Jaroslav Dobýval



Lidská noha

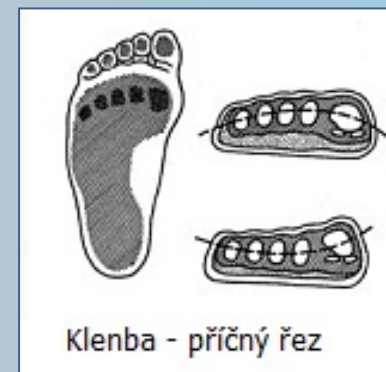
- lidská noha má příčné i podélné klenutí, udržuje ho napětí svalů a vazů
- klenba zajišťuje odpružení těla při chůzi (chrání před otřesy vnitřní orgány a hlavně mozek)
- klenba se vyvíjí u dítěte kolem třetího roku
- noha se o zem opírá ve třech hlavních bodech





Druhy plochých nohou

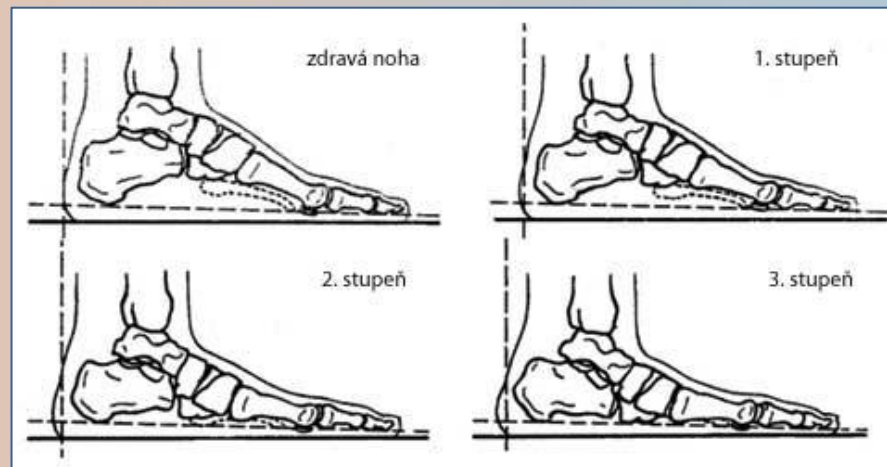
- plochá noha je taková, u níž dochází k poklesu zdravé nožní klenby
- **PŘÍČNĚ PLOCHÁ NOHA** – noha u příčné klenby spočívá na všech pěti hlavičkách nártních kostí (u zdravé příčné klenby noha spočívá na 1. a 5. hlavičce nártní kosti)





Druhy plochých nohou

- **PODÉLNĚ PLOCHÁ NOHA** = abnormální snížení podélné klenby (v prvním stupni pouze při zátěži, v dalších má trvalejší podobu), plantogram je ve střední části rozšířený





Druhy plochých nohou

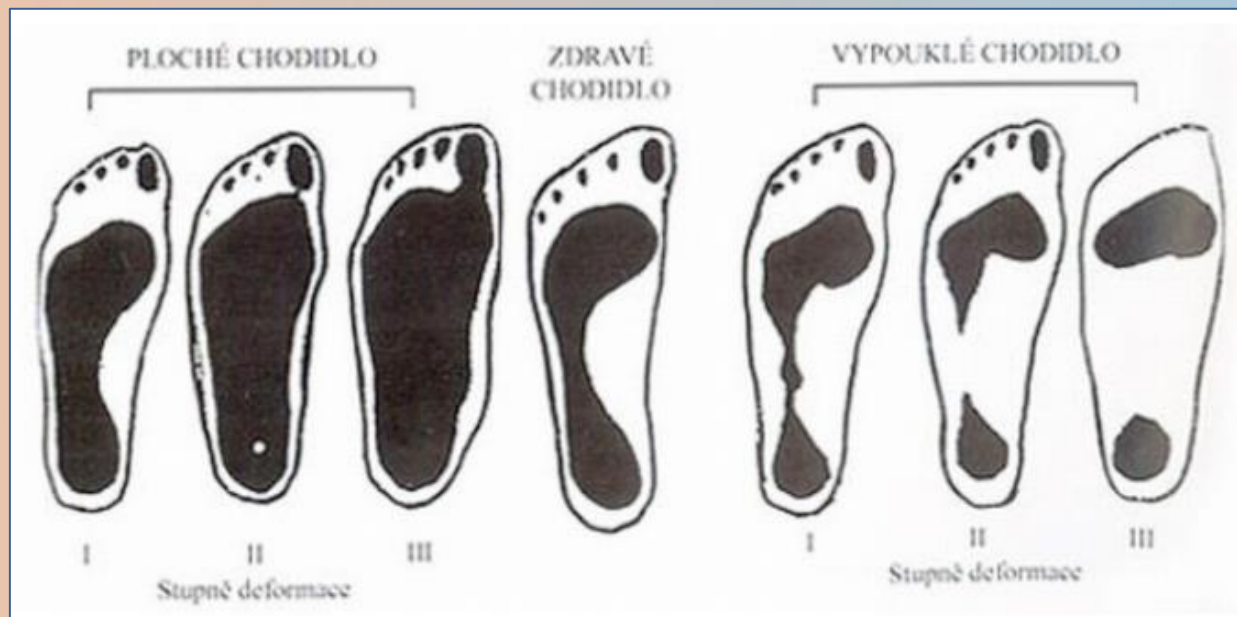
Stupně plochosti:

- 1. stupeň – při zatížení se snižuje zejména podélná klenba – projevuje se bolestí po námaze
- 2. stupeň – klenba je snížena při zatížení i odlehčení, chůze způsobuje únavu nohou, otok kotníku
- 3. stupeň – nožní klenba je zcela zborcená – bolest přetrvává i v klidu



Plantogram

- otisk nohou sloužící pro diagnostikování fyziologického stavu chodidel





Hodnocení nohy

- orientačně lze pohledem na nárt z vnitřního boku, zasunutím tužky pod nárt apod.
- orientační výpočet indexu nohy: měříme hodnoty na kolmicích k vnější tečně nohy (d_1 a d_2) => $d_2/d_1 * 100$
- výsledek do 45% = zdravá klenba
- 45-50% = mírně plochá noha
- 50-60% = středně plochá noha





Příčiny a důsledky plochých nohou

PŘÍČINY

- svalová ochablost v oblasti nártu
- nadváha
- nevhodná obuv (!) apod.

DŮSLEDKY

- deformace prstů nohy (vbočený palec)
- bolesti zad, hlavy
- bolestivost při chůzi
- špatné prokrvování dolních končetin atd.



Cvičení - ploché nohy

- CVIČENÍ VŽDY BEZ BOT A PONOŽEK
- chůze po špičkách, patách, vnějších stranách chodidla
- sbírání předmětů prsty nohy
- navlékání a svlékání ponožky prsty druhé nohy
- kresba tužkou mezi prsty
- masáže plosky nohy míčkem



Cvičení - ploché nohy

- skládání ručníku nohama
- chůze po laně
- přešlapování v hrachu, kamíncích apod.
- cvičení vleže – šlapání ve vzduchu, pak ohýbání noh v kotníku dopředu a dozadu
- vsedě – válení míčku mezi ploskami chodidel