

Co mohou mít společné bolesti hlavy, šíje, bederní páteře, bolesti kolen nebo kyčlí, křeče lýtek a chodidel, otoky nohou, deformity chodidel jako vbočený palec či kladívkové prsty? Špatně zvolená obuv, nevhodně tvarovaná vložka v obuvi, oploštění chodidel mohou přispívat k uvedeným potížím nebo je dokonce zhoršovat. Problém částečně řeší zhotovení individuálních ortopedických vložek v kombinaci s rehabilitační léčbou.

**Podografické vyšetření, návrh a výrobu ortopedických vložek provádíme ve spolupráci se Studiem zdravého obouvání, Plzeňská 54, Praha 5 - 150 00**

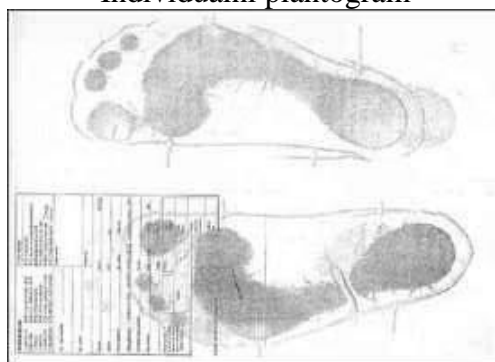
<http://www.zdraveobouvani.cz/>

### **Podografické vyšetření a individuální ortopedické vložky**

Pro různé vady a potíže jsou vhodné různé typy ortopedických vložek. Pokud nemůžeme vybrat vhodnou hotovou vložku, je možné po **podologickém vyšetření** na našem pracovišti vyrobit individuální nebo speciální vložky. Takové vložky navrhujeme **individuálně podle zhotoveného plantogramu**. Jsou vybaveny různými doplňky k osově korekci postavení nohou - mohou být anatomické, sportovní, krátké, diabetické, s pronačním nebo supinačním klínem, vyměkčenou patou nebo předním dílem, podpora podélné i příčné klenby, odlehčení pod otlaky nebo pod patní ostruhou, s vedením paty, pelotami pod kladívkové prsty apod.

Ortopedické vložky **zhotovené na míru podle plantogramu**, musí být přizpůsobeny obuvi i noze. Někdy je nutná ještě korekce obuvi. Doporučuje se nosit vložky i v domácí obuvi. Aby vložka měla ozdravný vliv, musí být sestavena podle přesného návrhu dle individuálního otisku. Vliv léčebných účinků rehabilitace a nošení vložek je nutno sledovat kontrolním otiskem (po půl roce - až po roce). Na základě výsledku kontrolního otisku je navrženo pokračování léčby nebo další ozdravné opatření.

Individuální plantogram



základní opěrné body na noze      plantogram zdravé nohy      plantogram ploché nohy II.stupně



### Co je to plochá noha ?

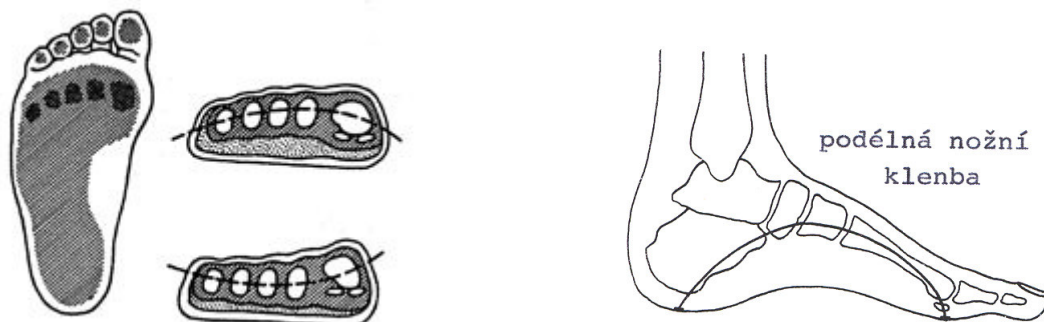
**Plochá noha** a její následky jsou nejčastější získanou vadou v ortopedii.

Normálně plní noha funkci

- statickou (je oporou vzpřímeného těla),
- dynamickou (nezbytná pro chůzi a běh),
- adaptační (tlumení nárazů, přizpůsobení nohy povrchu podložky).

Pro tyto své funkce je vybavena složitou stavbou a architekturou dvou klenutých oblouků (podélné a příčné klenby), kterou zajišťují k tomu přizpůsobené kosti, klouby, vazy a svaly. Při zatížení se pružností klenby prodlužuje chodidlo až o 1,5cm. Při nepoměru mezi zatížením nohou a pevností svalů, vazů či deformitou kostí dochází k vývoji **ploché nohy** (příčně, podélně či kombinovaně). Často existují pro vznik ploché nohy dědičné predispozice. Rovněž celková onemocnění jako infekce, poliomyelitida, nervové choroby, poruchy cévní (varixy), změny hormonální a metabolické (osteoporóza), zánětlivé choroby (revmatismus), avitaminózy (nedostatek vitamínu D) a další, vedou k jejímu rozvoji. V neposlední řadě je to **nadváha, profesní přetěžování a následky úrazu**. Také **nevhodná obuv** může napomáhat ke vzniku ploché nohy.

příčná nožní klenba nahoře funkční,dole nefunkční



U dítěte se klenba vyvíjí postupně a vytvořená je až kolem předškolního věku.

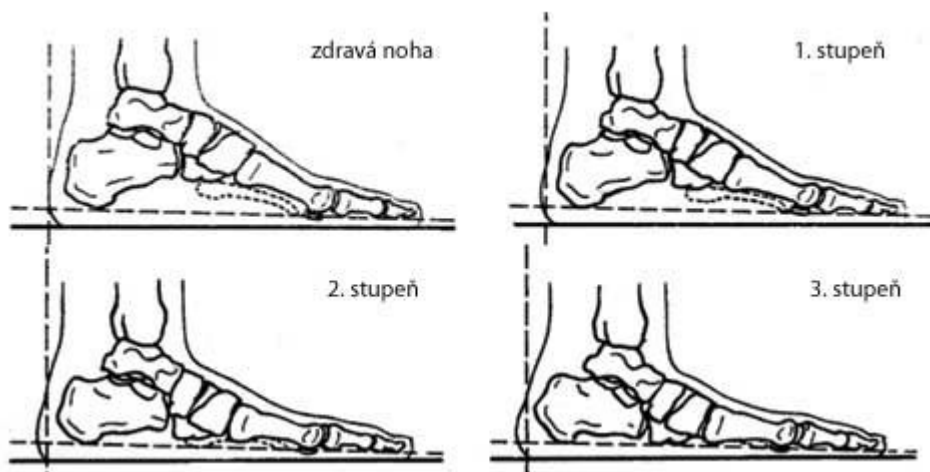
**Klinicky dělíme plochou nohu na:**

**I. stupeň** (pokles klenby někdy s valgózním postavením paty, deformitu lze aktivně korigovat, nejsou bolesti),

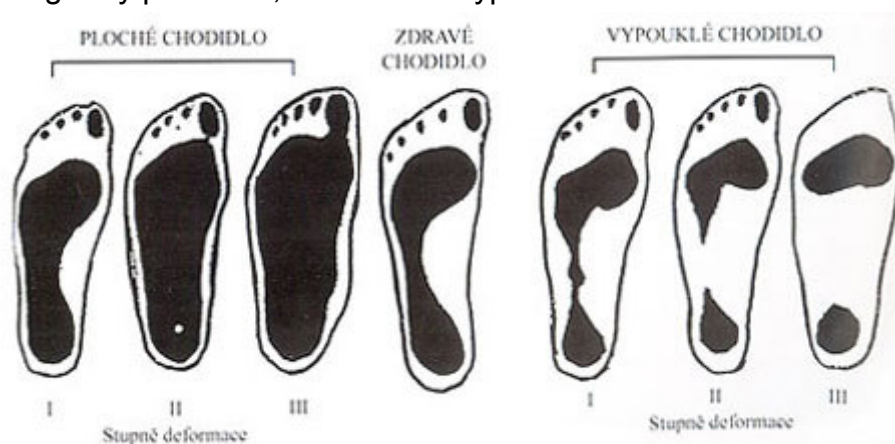
**II. stupeň** (klenbu lze upravit aktivním či pasivním přístupem, jsou otoky a únavnost nohou),

**III. stupeň** (bolestivá ztuhlá plochá noha, ztuhlost je výsledkem svalové kontraktury, svrašťelá pouzdra nebo artrózy kloubů, talus a člunková kost vystupují dovnitř, na noze jsou deformity prstců a otlaky).

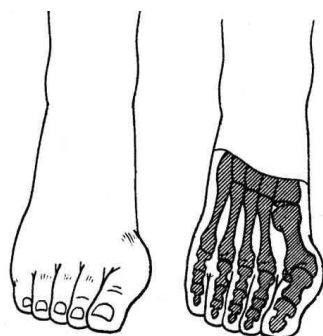
Pokles klenby, boční pohled



## Podogramy plochého, zdravého a vypouklého chodidla



**Následkem** ploché nohy je tuhá, bolestivá noha, deformity prstů jako hallux valgus, hallux rigidus (ztuhlý palec), bolestivé bursitidy, kladívkovité prstce, nadřazený prstec, otlaky na plosce, "kuří oka", vystupující hrany v oblasti Chopartova kloubu, patní ostruha.



hallux vagus



kladívkové prstce



patní ostruha

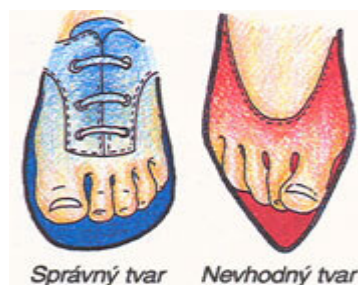
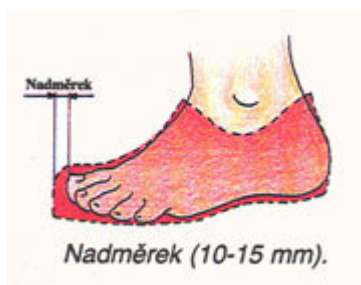
Ortoped tyto deformity může operovat, ale vždy je nutné doléčení pomocí Léčebné tělesné výchovy a zejména **ortopedickou obuví** a důsledný režim péče o nohy, jinak se deformity obnovují, což si řada nemocných neuvědomuje.

### Jak předejít deformitě?

Vhodnou prevencí je správné obutí a v případě již začínající deformity kvalitní individuálně upravená ortopedická vložka v botách.

## Jaká obuv je vhodná?

Především jde o stavbu boty se správně zhotovenou stélkou, na středním podpatku s volnou prostornou špicí, s pevným opatkem. Vysoké podpatky nejsou vhodné na trvalé nošení a vedou ke vzniku ploché nohy, podporují flekční postavení kolen a kyčlí, hyperlordózu bederní a vyvolávají bolesti v zádech. Pro správnou funkci nohy je důležitá stabilita, aby noha byla ve správném postavení a pevná v bočním i předozadním směru. Materiál obuvi by měl být lehký a poddajný. Musí vyhovovat dýchání a perspiraci nohou.



Zejména příčné plochonoží je nezřídka ovlivněno nepřírozenou módní obuví.

Naše chodidla jsou složitým mechanismem. Skládají se z 26 kostí, 33 kloubů, 107 vazů, svalů a šlach. Spočívá na nich váha našeho těla. Díky nim můžeme chodit, tančit, jezdit na kole, běhat, dobývat Himaláje, hrát basketbal ☺. Nesou nás celým životem. Zaslouhují naši pozornost a péči. Při potížích, i jako jejich prevence, jsou zásadními vhodné obutí, nošení ortopedických vložek, změna denního režimu - redukci váhy, zlepšení prokrvení večerní sprchou (střídavě teplou a studenou), masáž nohou, reflexní masáž chodidel, elevace končetin, chůze na bosu v nerovném terénu (písek na pláži v Kalábrii), provádění rehabilitačního cvičení (vějíř, „malá“ noha, chůze po zevní straně chodidla, "píd'alka", atd.). I po operačním řešení deformit chodidel je nutno dodržovat důsledný režim péče o nohy, jinak se potíže obnovují.