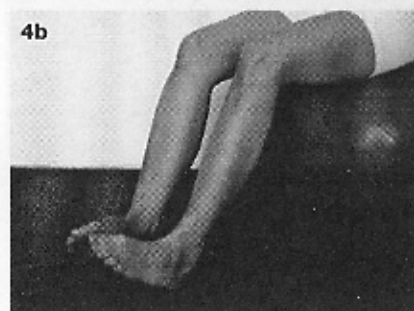
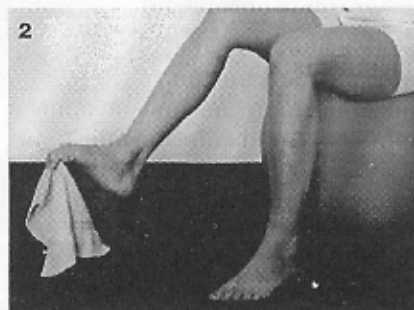
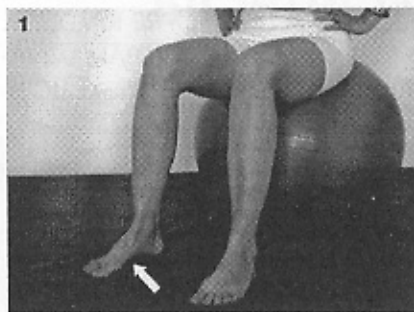


Cvičenie pre pacientov s plochými nohami (vhodné pre deti aj dospelých)

PLOCHÉ NOHY – PEDES PLANI – TZV. PLOCHONOŽIE

Klenba nohy je veľmi podstatná z hľadiska funkcie pohybového aparátu, ale často je starostlivosť o ňu zanedbávaná. Od ranného detstva je noha zvieraná v „topánčkách“, čím je ovplyvnená jej dôležitá funkcia, a tou je prenos informácií z vonkajšieho prostredia postupne na všetky časti pohybového aparátu. Táto zmena spôsobí poruchu statiky a dynamiky svalstva klenby nohy, čo sa môže časovo prejavíť na kolenných kĺboch, bedrových kĺboch alebo na chrbtici. V konečnom dôsledku v dospelosti môže dôjsť k prepadnutiu klenby nohy, čo je stav veľmi bolestivý a riešiteľný hlavne operačnou cestou. V detskom veku môžeme tomuto koncovému stavu zabrániť zvýšenou starostlivosťou o nohy našich detí, a to správnym výberom vhodnej kvalitatívnej obuvi a pravidelným cvičením odporúčenej zostavy cvikov. V dospelosti už klenbu nohy cvičením nevytvoríme, ale môžeme zabrániť alebo spomaliť ďalšie zhoršenie tohto stavu.



obr. 1 Zdvíhanie klenby nohy (pozri šípku). Celé prsty a päta zostávajú v kontakte s podložkou. Klenbu dvíhame napnutím svalov klenby nohy.

obr. 2 Zdvíhanie uteráčka prstami.

obr. 3 Kreslenie nohou.

obr. 4 a) Východisková poloha. Úchop loptičky medzi chodidlá.

b) Zdvíhanie loptičky. Päty sú na podložke.

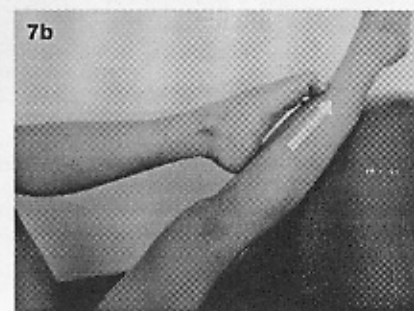
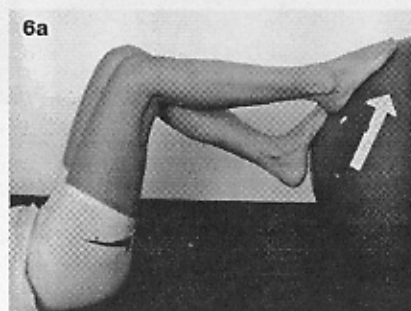
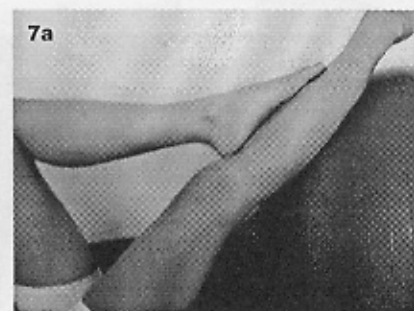
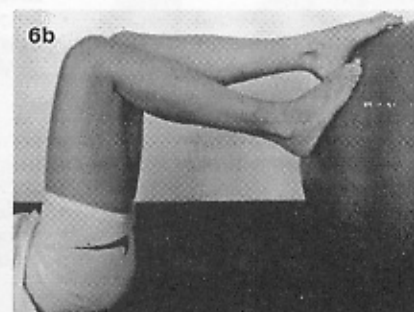
obr. 5 a) Východisková poloha. Úchop pružnej gumeny do prstov. Päty sú v kontakte s podložkou.

b) Zdvíhnutie a rozťahnutie gumeny.

obr. 6 a) + b) Chôdza po lopte v ľahu na chrbáte.

obr. 7 a) Východisková poloha.

b) Chôdza po predkolení spôsobom „húsenice“ – striedavým zdvíhaním a uvoľňovaním klenby nohy.



Cviky aj obrázky pripravili fyzioterapeutky:
Mgr. J. Brunovská
Mgr. J. Prokešová