

## 4. DEN UKAŽ MI SVÉ NOHY!

*Hallux valgus je obvykle až na konci příběhu.  
Ujasněte si, co se děje s vašimi nohama. Vyzujte si boty a pojdte!*

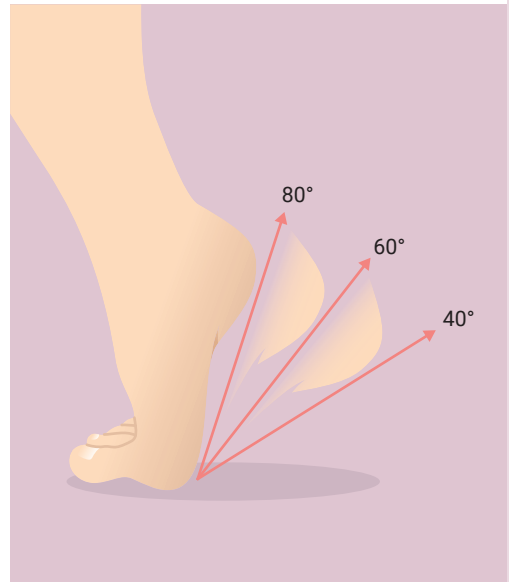
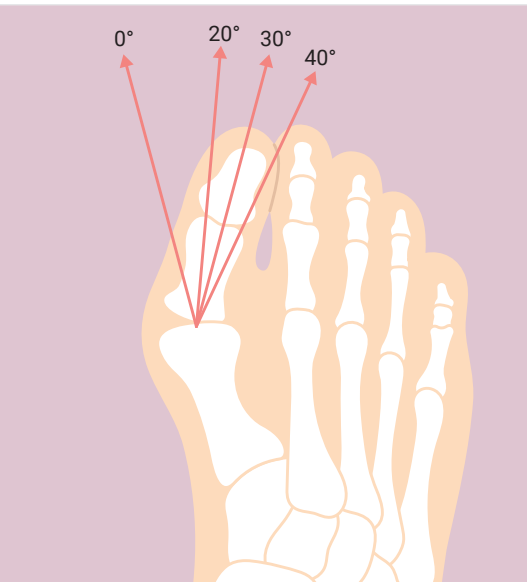
### JAK SE DAŘÍ VAŠIM NOHÁM?

Podle následujících obrázků si můžete krok za krokem zkontrolovat své nohy.

#### 1. DIAGNÓZA HALLUX VALGUS

Máte podezření na hallux valgus? Sami si to můžete snadno diagnostikovat pohledem na nohy – palec směřuje šikmo a na vnitřní straně se tvoří

vyboulení. Závažnost hallux valgus můžete přibližně odhadnout tak, že si sundáte ponožky a podíváte se na své nohy shora. Rozhodující je úhel mezi palcem a první nártní kostí. Úhel sešikmení palce se měří ve stupních. Více než 20 stupňů se považuje za hallux valgus, více než 40 stupňů za těžký hallux valgus.



Hallux valgus může být zaměněn za hallux rigidus, který někdy také vede k tvorbě podobného vybočení. Zde je však hlavním problémem ztuhnutí základního kloubu palce nohy v důsledku – někdy velmi bolestivé – artrózy. Je to stav, kdy je výrazně snížena pohyblivost kloubu. Normální odvíjení chodidla vyžaduje schopnost ohnout palec o 60–70 stupňů, ale u hallux rigidus je k dispozici méně než 60 stupňů.

## 2. DRÁPOVITÉ PRSTY A SPOL.

Není hallux valgus bez příčně ploché nohy a není příčně plochá noha bez deformovaných prstů – přinejmenším časem. Rukou si prsty na noze prohmatujte jeden po druhém. Pokud jsou deformované, ale pohyblivé a pružné, lze ještě něčeho terapeuticky dosáhnout. Pokud už jsou prsty ztuhlé a nelze je rozhýbat rukou, je deformace nevratná. S aktivním cvičením nohou a dobrou péčí o ně se i v takovém případě dá dobře žít. Pečlivě si vybírejte boty. Měly by nabízet dostatek prostoru pro všechny prsty, ale zároveň poskytovat pevnou oporu.

Při podrobném a detektivním zkoumání rozlišujeme dráповitý, kladívkový a jezdecký prst. U dráповitého prstu jsou oba klouby prstu silně ohnuté a časem ztuhnou. U kladívkového prstu je ohnutý pouze poslední článek, střední



dráповitý prst



kladívkový prst



jezdecký prst

část zůstává natažená. Pokud se drápovitý prst dále vyvíjí, ohne se až do svislé polohy. V důsledku toho se špičkou opře o vedlejší prst a takříkajíc se na něm „veze“ – proto jezdecký prst.

### 3. VYKLENUTÁ, PLOCHÁ NEBO NORMÁLNÍ?

Zdravá noha stojí vnějším okrajem pevně na zemi. Na vnitřní straně se od země zvedá podélná klenba – v šířce přibližně dvou prstů. Důmyslná architektura podélné klenby je tvořena tvarem a uspořádáním kostí nohy a jejich „vytuzením“ pomocí vazů, svalů a šlach. Noha je tak stabilní a zároveň pružná, takže je schopná zvládat všechny požadavky vzpřímené chůze. Pokud je podélná klenba snižená nebo zcela zborcená, hovoříme o ploché noze. Může však jít i opačným směrem – nahoru. V tomto případě je podélná klenba na vnitřní straně zvýšená a je viditelná i na vnější straně, takže vnější

okraj nohy již nespočívá zcela na zemi. Vzniká jakýsi tunel. Noha ztratila svou přirozenou pružnost.

Pokud chcete přesně vědět, jak vypadá podélná klenba vašich nohou, můžete si ji zobrazit pomocí velmi jednoduchých prostředků. Postavte se například vlhkýma nohama na světlou kamennou podlahu nebo na kus novin a hned uvidíte své stopy. Pokud je porovnáte s obrázkem níže, získáte první dojem. Podélná klenba zdravé nohy je jasně viditelná. U ploché nohy se celé chodidlo dotýká země. U vyklenuté nohy střední část chodidla zcela ztratila kontakt se zemí.

### 4. PATA: VZPŘÍMENÁ NEBO VBOČENÁ?

Postavte se naboso zády k zrcadlu. Tímto způsobem můžete jasně vidět, jak Achillova šlacha probíhá a poskytuje tak informace o poloze paty. Je rovná a svislá? Nebo je nakloněná dovnitř či ven?



**ZKOUŠKA OHNĚM**

Pokud si chcete ověřit, zda má vaše pata tendenci ke vbočení, vyzkoušejte ji pod zátěží. Když stojíte na jedné noze a poskakujete, rychle zjistíte, jak se chová pata stojné nohy. Uhýbá do strany, nebo zůstává stabilní?

**5. OSA NOHOU**

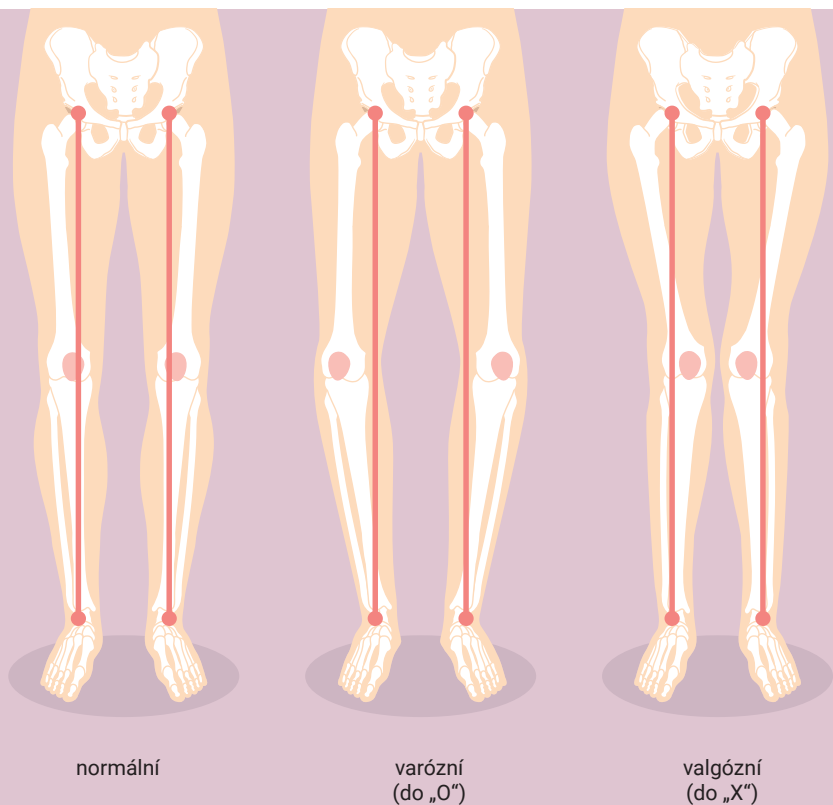
Chodíte jako baletka a kladete nohy do tvaru písmene V směrem ven (divergentně, rozbíhavě)? Nebo chodíte

spíš „po strejcovsku“, tj. ve tvaru písmene A směrem dovnitř (konvergentně, sbíhavě)? Nebo chodíte s nohama rovnoběžně? O stavu vašich nohou rozhoduje i osa celých dolních končetin a s ní související pohybové vzorce.

**6. OSA DOLNÍCH KONČETIN**

Nyní se ještě jednou podívejte na své nohy. X nebo O – to je oč tu běží.





## SAMOKONTROLA NOHY

Podívali jste se na podélnou klenbu nohy z boku, na paty zezadu, na nohy a celé dolní končetiny zepředu? Není to tak snadné. Jednodušší je použít zrcadlo nebo chytrý telefon, případně někoho požádat o pomoc. Protože jedna věc je jasná: opravdu chcete zjistit, jak to s vámi vypadá! Tak se dívejte pozorně.

**Tip:** Nespoléhejte na to, co řekli ostatní.

Ověřte si to raději sami. Mnoho lidí si myslí, že mají ploché nohy, protože je měli v dětství.

**Tip:** Zprávy lékařů nebo terapeutů jsou další možností, jak porovnat vlastní nálezy se znaleckým posudkem. Zaškrtněte zjištění, která se vás týkají.

## Moje zjištění: Jak se daří mým nohám?

1 hallux valgus  vlevo  stupňů  vpravo  stupňů2 drápvité prsty  vlevo  vpravo  pohyblivé  ztuhlé3 podélná klenba  normální  plochá  vyklenutá4 paty  vzpřímené  vbočené dovnitř  vybočené ven5 osa nohou  rovnoběžná  A – sbíhavá dovnitř  V – rozbíhavá ven6 osa dol. končetin  rovná  nohy do „X“  nohy do „O“

Skvěle! Nyní máte přehled. Z toho vyplývá další důležitá otázka: Jak spolu jednotlivá zjištění souvisejí? Některé souvislosti si možná uvědomujete intuitivně, jiné můžete přímo pozorovat na svém těle a další vám vysvětlil lékař nebo terapeut. Existují dva klasické

základní vzory – nohy do „X“ a nohy do „O“. Příroda se ne vždy drží základního vzoru a možné jsou téměř všechny myslitelné kombinace. Tak jako dovnitř šilhající nohy do „O“ nebo dovnitř vbočená vyklenutá noha. Podstatné je to, co vidíte.

## Typický vzorec pro nohy do „X“

osa dolních končetin do „X“

kolenní česky šilhají směrem dovnitř

noha vbočená dovnitř

podélně plochá noha

příčně plochá noha

hallux valgus

drápvité prsty

## Typický vzorec pro nohy do „O“

osa dolních končetin do „O“

kolenní česky šilhají směrem ven

noha vybočená ven

vyklenutá noha

příčně plochá noha

hallux valgus

drápvité prsty