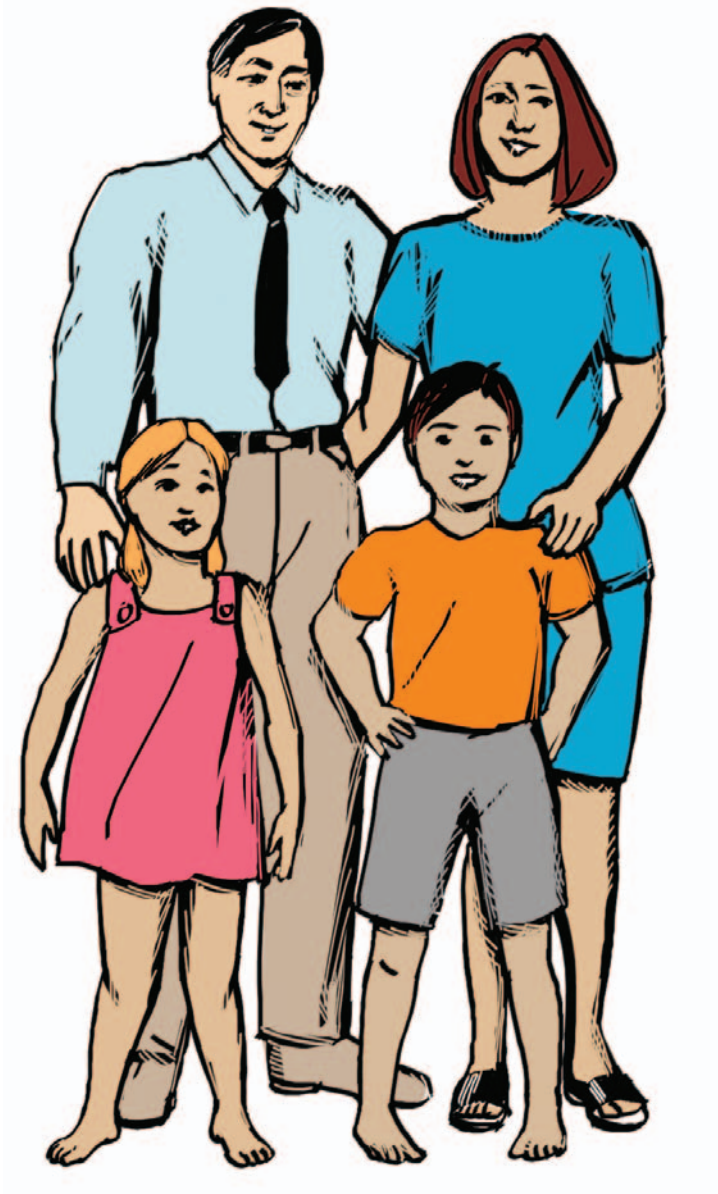


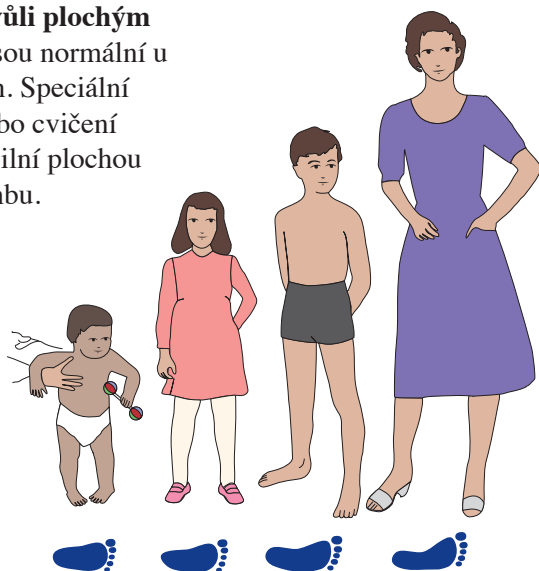
Co by rodiče měli vědět o ploché noze, vtáčení špiček, ohnutých nohách a botách pro děti



Lynn T. Staheli, MD

Ploché nohy

Rodiče se znepokojují kvůli plochým nohám, ale...ploché nohy jsou normální u kojenců, dětí i dospělých. Speciální boty, vložky, klínky nebo cvičení nevytvoří u dítěte s flexibilní plochou nohou nožní klenbu.

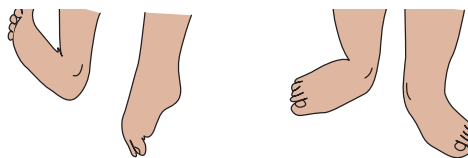


Věděli jste to?

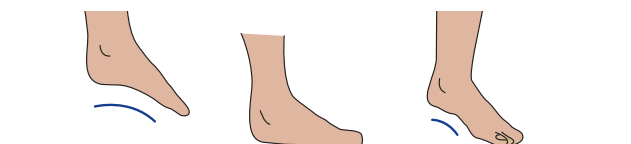
Jednomu z pěti dětí se nikdy nevyvine nožní klenba. Většina dospělých s flexibilní plochou nohou má silná chodidla, která nejsou bolestivá.



Většina dětí má nízké nožní klenby, protože mají volná kloubní spojení. Klenby se zploští, když děti stojí a jejich chodidla se zdají být vbočená a směřující ven.

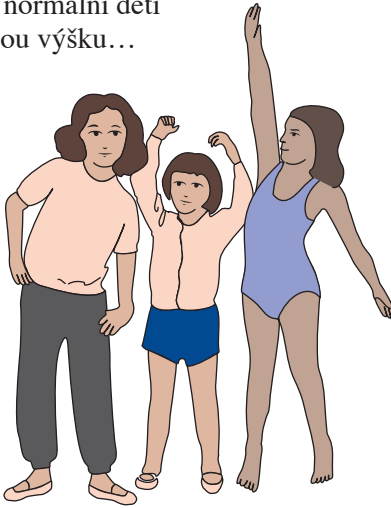


Klenba je zřetelná, když chodidlo volně visí nebo když si dítě stoupne na špičky.



Ploché nohy

Stejně jako normální děti
mají různou výšku...

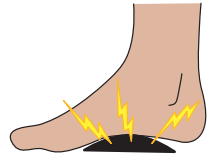


...normální nožní
klenba má také
různou výšku!



Věděli jste to?

Nošení podložky nebo vložky pod nožní
klenbou v případě flexibilní ploché nohy může
dětem způsobovat nepohodlí a navíc je to
plýtvání penězi!



Lékař bude
znepokojen, pokud
je plochá noha:



Lékaře nejvíc znepokojí vysoká
klenba, protože ta s věkem
způsobuje bolest nejčastěji.

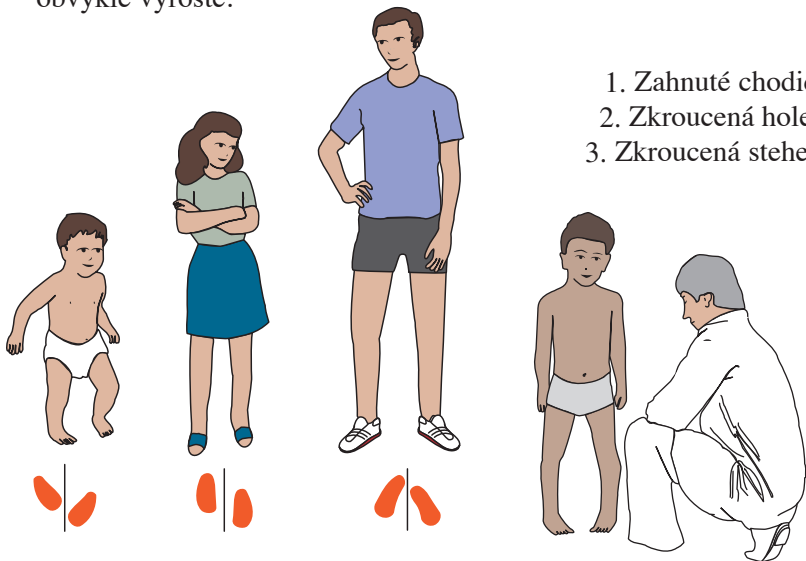


Vtáčení špiček

Vtáčení špiček bývá v dětství časté a dítě z něj obvykle vyroste.

Lékař může odhalit tři příčiny vtáčení špiček:

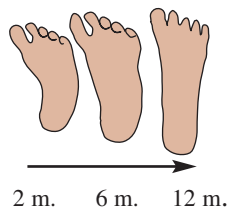
1. Zahnuté chodidlo
2. Zkroucená holeň
3. Zkroucená stehenní kost



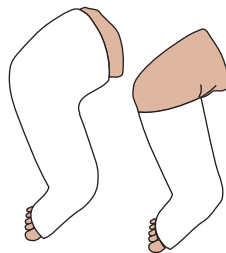
Zahnuté chodidlo

Zahnuté chodidlo je způsobeno polohou dítěte v děloze před narozením.

Většinou se zahnuté chodidlo zlepši bez léčby v průběhu prvních měsíců života dítěte, i když zlepšení je možné pozorovat v průběhu prvních tří let.



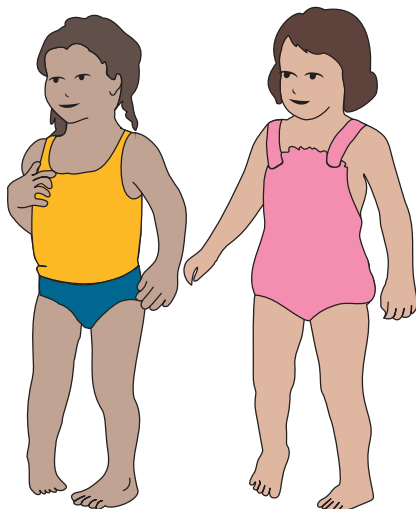
Zřídka je zahnuté chodidlo neohebné, přetrvává a může vyžadovat léčení sádrou nebo dlahou.



Zkroucená holeň

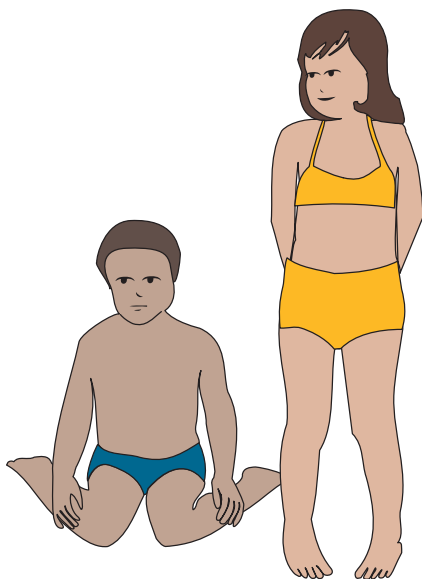
Zkroucená holeň způsobuje stočení nohy od kolene dolů směrem dovnitř.

Dlahy, cvičení, ortézy, a úpravy obuvi zkroucení nenapraví a můžou ve skutečnosti uškodit. Většina nohou se zkroucenou holení se narovná v průběhu kojeneckého věku a dětství.



Zkroucená stehenní kost

Zkroucená stehenní kost způsobuje dovnitř směřující rotaci nohy. Příčina zkroucené stehenní kosti je neznámá. Zkroucení stehenní kosti je největší ve věku pěti až šesti let. Většina dětí z tohoto stavu vyroste do věku deseti let. Vložky do bot, úpravy nebo ortézy nepřispívají ke zlepšení tohoto stavu. Dítě se díky nim může cítit nepohodlně, nesměle a může mu to překážet při hře.

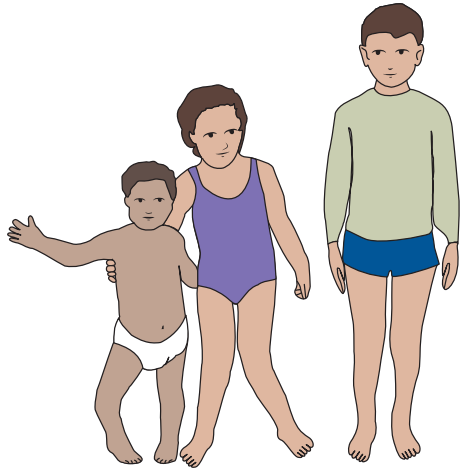


Nohy do O a nohy do X

V průběhu normálního vývoje mají kojenci často nohy do O. V průběhu růstu se mohou u dítěte zhruba ve věku osmnácti měsíců objevit nohy do X.

S dalším růstem se nohy dítěte srovnají.

Váš lékař rozhodne o tom, zda jsou nohy vašeho dítěte v pořádku. Jestliže ano, stav se časem upraví. Speciální obuv, klínky, vložky nebo cvičení přispějí k tomu, že se dítě bude cítit špatně, a na tvar nohou nemají vliv.



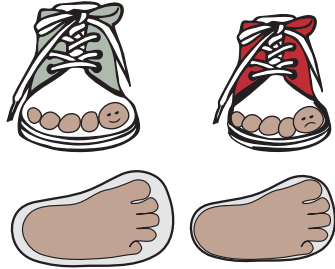
Váš lékař může být znepokojený, jestliže stav nohou je vážný, objeví se pouze u jedné nohy anebo se vyskytuje v rodině – obzvláště když jsou členové rodiny malého věku.



Bosí lidé mají nejzdravější chodidla! Vaše dítě potřebuje ohebnou, měkkou obuv, která ponechá chodidlu co největší svobodu, aby se mohlo normálně vyvíjet.

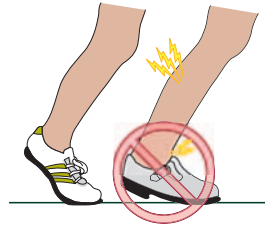
Velikost

Boty jsou lepší o trochu větší, než příliš malé.

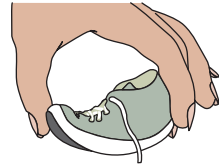


Ohebnost

Pevná, „podpůrná obuv“ není vhodná pro chodidla, protože omezuje pohyb, který je třeba pro vývoj silných a ohebných chodidel. Dětská noha potřebuje ochranu před chladem a ostrými předměty a svobodný pohyb.



Dětské pády jsou příčinou mnoha zranění. Rovná podrážka, která není ani kluzká, ani lepkavá, je nejlepší.

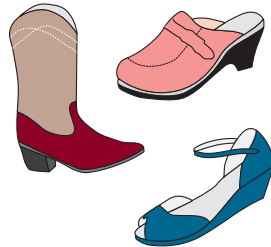


Materiál

Nejlepší je prodyšný materiál, obzvláště v oblastech s teplým podnebím.



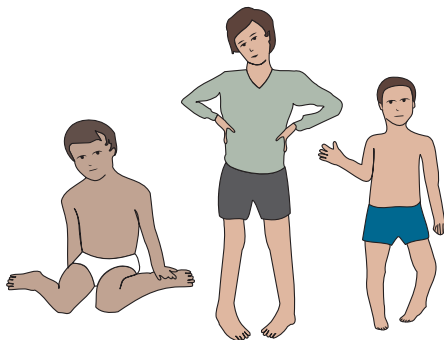
Vyvarujte se podivných tvarů



Špičaté boty, boty na podpatku a tuhé podrážky jsou pro chodidlo nejhorší.

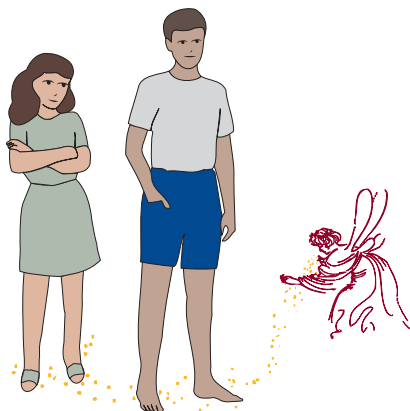
Shrnutí

Většina odchylek od normálu se časem upraví.



Pamatujte si...

Nejlepší, co můžete pro své dítě udělat, je podporovat jeho fyzickou aktivitu a zamezit přejídání. Pamatujte, že takzvaná korekční obuv, vložky, klínky nebo ortézy jsou neúčinné a pouze činí vaše dítě nešťastným. Nechte věcem volný průběh. Časem, jak vaše dítě poroste, se problém vyřeší. Léčba matky přírody je bezpečná, levná a účinná.



„Dítě je povoláno ke hře“

Copyright © 1979 by Staheli, Inc.
Reprinted 1983,1993.
Second edition 2004

Czech translation by Janka Tothova, 2014
All rights reserved.

Design: Lynn T Staheli, MD & Vincent S. Mosca, MD
Children's Hospital and Regional Medical Center, Seattle, Washington, USA
Editing: Lana Staheli, PhD
Cover: Pam Little

Toto je publikace Global-HELP
Navštivte naše webové stránky na
global-help.org

Global
HELP
Health Education
Low-cost Publications

ISBN 9781601891440



9 781601 891440