**MUDr. Michaela Tomanová odpovídá na dotazy spojené s péčí o nohy**

**Zdraví našich nohou celkově ovlivňuje naše tělo, protože většina fyzických činností je spojena s chodidly. Primářka pražské Infinity Clinic MUDr. Michaela Tomanová odpovídá na dotazy spojené se správnou péčí o naše chodidla.**

**Jak důležitá jsou pro naše tělo zdravá chodidla?**

Chodidla jsou pro lidské tělo a jeho správné fungování velmi důležitá. Téměř veškerá lidská činnost je úzce či vzdáleně spojena s lidskými chodidly. Zajišťují přenášení veškerého zatížení lidského těla, rovnováhu, stabilitu i tlumení nárazů. Dění spojené se stojem, lokomocí, ale i částečně sedem, je ovlivněno funkčností nohou. Ty se podílejí na tělesném postoji, který ovlivňuje veškeré pohyby člověka. Takže pokud nemůžeme z důvodu bolesti plosek nohou, nebo neumíme kvůli špatnému pohybovému nastavení těla, správně stát, a přenášet tak zatížení těla na podložku, je tím ovlivněna postura člověka. To může zapříčinit další bolesti a obtíže pohybového aparátu. Pro příklad můžeme uvést např. bolesti páteře.

**Mohla byste vysvětlit, čím se zaobírá plantografie?**

Plantografie je speciální vyšetřovací metoda, při které dochází k vyšetření plosek nohou při stoji člověka. Pomocí plantografie se měří tlaky přenášené z chodidel na senzorovou desku, jejichž deformace se převádí na číselné hodnoty a do obrazu v barevném spektru přes počítač na monitor. Díky tomu umožňuje plantografie zjistit rozložení tlaku mezi chodidlem a podložkou. Toto měření se využívá především v klinické praxi pro posouzení morfologických deformací nohou.

**Jaké jsou nejčastější nemoci dolních končetin?**

Velmi známým, ale často nepřesně používaným pojmem, je tzv. „plochá noha“. Jedná se o oploštění podélné nebo příčné klenby nohy a špatné fungování a přetěžování svalovazivových struktur nohy. Plochá noha je velmi rozšířené onemocnění, které však často dlouhou dobu nijak nereflektujeme, neboť nás výrazněji neomezuje. Až v pokročilých stádiích začínají být bolesti a problémy značné. Z dalších možných onemocnění chodidel můžeme jmenovat např. vbočený palec, nepohyblivý palec, patní ostruhu, plantární exostózu nebo ostatní kostěné výrůstky. Dále sem patří plantární fasciitida, tedy zánět vyvolaný nadměrnou zátěží této oblasti. U starší populace jsou také časté degenerace v kloubu nohy.

**Jak se nejlépe starat o nohy?**

Onemocnění nohou mohou vznikat jak z vrozených, tak získaných příčin. Z faktorů, které můžeme ovlivnit, je určitě důležité dbát na optimální tělesnou hmotnost. Dále je také třeba nosit vhodnou obuv. Ti, které zajímá zdravotní stav chodidel, mohou přijít na novou rehabilitační kliniku INFINITY Clinic v Praze, kde jim pomocí plantografického vyšetření změří rozložení zátěže u nohou, a případně doporučí vhodná opatření včetně možného návrhu ortopedických vložek. Dobré je na sobě pracovat ve formě prevence, i přesto, že se ještě neobjevily žádné potíže.