

Prevence ploché nohy

Jako prevenci vzniku ploché nohy se doporučuje chodit co nejvíce naboso po přírodním terénu – písek, kameny, tráva – protože bosá noha reaguje na kontakt s nerovnou plochou zapojením všech svalů kontrolujících pohyb a postavení nohy. Naopak, dítě by nemělo chodit po rovné tvrdé podložce bosé. Rovněž se doporučuje nosit obuv z přírodních materiálů na pružné podrážce a s pevným vedením paty, jakož i provádět gymnastiku nohy formou hry.

10 faktů o plochých nohách dětí

O příznacích, projevech a prevenci plochých nohou:

1. V první řadě je třeba si uvědomit, že plochonoží nelze posoudit do věku 3 let dítěte. Zdravé dítě má od narození přibližně do tohoto věku oblast nohy pod kostní podélnou klenbou vyplněnou tukovým polštářkem. Je to kvůli ochraně klenby a měkkých částí nohy před přetížením. **Preventivní nošení ortopedických vložek není u malých dětí proto vhodné.**
2. Zda je klenba pod tukovým polštářkům dobře vyvinutá, se lze přesvědčit jednoduše tak, že dítě necháme postavit se na špičky. Klenba u zdravé nohy je pěkně vykrojená – vyformovaná do půloblouku.
3. Nejčastějšími příznaky dětské ploché nohy jsou výrazné vybočení pat do X, velmi zřetelná chůze špičkami ven, velmi zřetelné vyosení kolínek do X a souměrné pozátěžové, nebo večerní bolesti na přední straně bérce.
4. Obtíže z plochonoží lze zmírnit nošením ortopedických vložek s oporou podélné klenby a pevným lemlem kolem pat (korýtkové ortopedické vložky), nebo konfekční obuvi s pevným uchopením a vedením pat. **Také pravidelné cvičení podle instruktáže a chození naboso po nerovném nebo dráždivém povrchu má preventivní a rehabilitační účinky.** Někdy, podle uvážení ortopeda, jsou předepsány i na míru zhotovené ortopedické boty.
5. V případě, že má dítě volnější vazivové spojení kloubů – hypermobilitu, je třeba počítat s tím, že léčba ploché nohy ortopedickou vložkou nemusí být účinná v krátké době. Přesto je třeba ortopedické vložky v pevné obuvi dlouhodobě používat, aby se předešlo dalšímu poklesu podélné klenby a poklesu vnitřních [kotníků](#).
6. Souměrné večerní pozátěžové bolesti bérce z plochonoží lze zmírnit aplikací vlhkých zábalů – překrytých suchou vrstvou zábalu (bez igelitové vrstvy). Obklady se dávají dítěti na noc a ponechávají se do uschnutí.
7. Dítě s lehčími formami plochonoží neodrazujte od běžných sportovních a hobby aktivit. V případě výraznější ploché nohy sportovní aktivity usměrnujeme tak, aby nohy nebyly

přetěžovány příliš dlouhým stáním, vyčerpávajícím během nebo chůzí či systematictějším zvedáním břemen.

8. Pokud má vaše dítě v školkařském věku na hřišti energie nazbyt, ale nechce jít s vámi po městě na delší vycházku, nepovažujte ho za líné. **Dítě je jen jednoduše přetížené monotónní aktivitou, protože chůzí po tvrdém hladkém terénu se unavují stále tytéž svalové skupinky plošky nohy.** Když se střídá pestrá pohybová aktivita, dítě určitě nebude "líné".

9. U obézních dětí, nebo u dětí s výraznějším plochonožím upřednostňujeme takové sportovní aktivity, při kterých není kladen důraz na přetížení dolních končetin ve stoje. **Vhodné je například cyklistika, plavání a vodní sporty.** Při bruslení je třeba sportovní obuv opatřit vhodně tvarovanou ortopedickou vložkou.

10. Vrozené formy plochonoží s kolébkovým tvarem plošky nohy jsou velmi vzácné. Posoudit je lze při vyšetření odborným lékařem – ortopedem. **Operují se pouze tvarově závažné nebo velmi bolestivé, jinou léčbou a režimovými opatřeními neovlivnitelné plochonoží.**

Cviky na ploché nohy

Ploché problémy jsou velkým problémem zejména u dětí. No dá se tomu předejít. A není to žádná činnost, která by děti nebavila, právě naopak. Naučte děti tyto cviky na prevenci plochonoží, které jsou zábavné a snadné!

Důležité je začít co nejdříve, protože v pokročilých stádiích už náprava jen pomocí cviků nestačí. **Včasná prevence je nejlepší zbraní vůči této poruše.** Proto si zkuste s vaším dítětem najít každý den pár minut čas a naučte ho následující čtyři cviky, které pak může cvičit i samo.



Cvik 1: Váleček

V sedě na zemi, mezi šlapky položíme míček, válcujeme míčkem nahoru – dolů.

Cvik 2: Koník

V sedě na zemi, nohy ohnuté v kolenou, prsty pokrčené, nártý prohnuté a cupkáme nožkami dopředu.

Cvik 3: Bagr

V sedě na zemi s ohnutými koleny, paty pevně na zemi. Prsty nohou shrnujeme zatížený ručník nebo utěrku pod chodidlo.

Cvik 4: Kočička

V sedě na zemi, nohy natažené, napnutou špičkou hladíme druhou nohu až po koleno.