

A photograph of a person's legs from the knees down, wearing a light-colored, flowing, and slightly wrinkled dress. The person is standing on a solid red surface. The background is a plain, light blue wall. The lighting is soft and even.

Specifika deformací chodidel

**Zásadní opomenutí, které si vybírá daň
na vašem zdraví**

Deformace chodidel mají svá specifika

Lidské tělo je stvořeno k pohybu a **cvičení by mělo přinášet více, než jen krátkodobou úlevu**. Mělo by působit i dlouhodobě a hlavně bez negativních dopadů na zdraví. A v ideálním případě by výsledkem mělo být **systematické zlepšování do úplného vymizení potíží**.

Realita je ale jiná, v poslední době jsem zachytila nárůst počtu klientů, kteří si **cvičením zhoršili stav deformace chodidel**.

Myslím si, že pokud máte výsledky, které si přejete, těžko si budete číst materiál s názvem *Specifika deformací chodidel: Zásadní opomenutí, které si vybírá daň na vašem zdraví*.

Tato brožurka je pro vás, pokud **ty výsledky míjejí vkládané úsilí, nebo vám některé cviky dělají zle, cvičíte přes bolest, nebo snad vnímáte úlevu jen při cvičení, ale problémy se zhoršují, nebo úleva úplně chybí a chcete to jinak**.

Než se mi povedlo vyřešit vbočený palec u své dcery navzdory jejím hypermobilním kloubům, stala jsem se **expertem v oboru** (samozřejmě v tom hrálo roli i školní studium, absolvované kurzy a tisíce hodin studia všemožných i nemožných materiálů v ČR i zahraničí, ale to je teď vedlejší).

Moje dcera má dnes zdravé nohy zejména díky tomu, že jsem většinu materiálů, rad a tipů vyřadila, jako zcela zbytečné, ne-li škodlivé. Obvykle se soustředím jen na to, co funguje a bez komentáře přecházím to, co je úplně mimo. Teď se ale změnilo to, že víc, než kdy dřív řeším s klienty potíže, kterým se mohli snadno vyhnout, protože hledali to, co učím já.

Jsem si vědoma toho, že má perspektiva není pro každého, ale věřím tomu, že při péči o zdraví (nejen) chodidel je zásadní být v souladu s **vysněnými**, minimálně **očekávanými** výsledky. **A to platí pro každého.**

Budu mnohem raději, když věnujete chvíli času (cca 10 min.) tomuto materiálu teď (minimálně budete vědět, že to takhle dělat nechcete a nemusíme se potkat), než se potkat za pár let s tím, že jste šli nevědomě špatnou cestou.

Pevně věřím, že si zvolíte **cestu, která vás naplní spokojeností** – nejen při pohledu na své nohy, ale také příjemným pocitem z každého kroku a především hrdostí na své rozhodnutí, až se jednou ohlédnete zpět. Každý z nás má své vlastní cíle a způsoby, jak jich dosáhnout.

Někdo se například rozhodne pravidelně hubnout 5 kg za týden. Pokud je to vědomá volba, plně to respektuji.

Tuto brožurku jsem napsala pro vás, kdo hledáte řešení pro své nohy, které by se dalo přirovnat k přístupu k hubnutí ve stylu: **"Jezte, co chcete, kdykoliv máte hlad, a užívejte si vysněnou postavu napořád."**

Existuje mnoho cviků zaměřených na nohy, prakticky všechno, co najdete, je v souladu se současným vědeckým poznáním. **V tom není zakopaný pes**, ale většina z cviků je navržena pro zdravé nohy nebo nohy s minimálním poškozením.

Takové cviky často **předpokládají, že chodidlo je funkčně v pořádku**, tedy, že svaly se opírají o centrovanou (nebo lehce decentrovanou) pozici kloubů. Něco posílíte, protáhnete a noha si najde zase sama to, co jí chybělo.

Když ale přijde na nohy, které už nějaké větší problémy nebo deformace mají, tyto cviky mohou být méně účinné nebo dokonce málo vhodné. Pro takové případy je potřeba zvolit přístup, který **reflektuje kompenzační mechanismy, jako přirozenou podporu pohybu, který probíhá automaticky**.

K tomu nestačí každé cvičení, ale jsou potřeba **dva zásadní kroky**:

1. Tělu je potřeba ukázat – „promluvit“ jeho vlastním jazykem, že rozumíte tomu, co mu chybělo, a pracujete na obnovení těch dovedností, které kompenzační mechanismy nahrazovaly.
2. Dát tělu prostor, aby si do pohybového vzoru načetlo obnovení chybějící schopnosti, což umožňuje opětovně zapojit a vyladit ty funkce, které byly kvůli deformacím nebo omezením utlumené.

Díky tomuto postupu, **tělo uvolní potřebné množství energie do regenerace**, protože reaguje na možnost obnovení maximálně efektivního pohybu, který má vrozený.

Co jsou to kompenzační mechanismy?

Jsou „chytrou“ reakcí těla na omezení, ale pokud zůstanou aktivní příliš dlouho, mohou způsobit další problémy nebo přetížení v jiných oblastech. Pokud si natáhnete sval a do týdne jste bez potíží, tak to není kompenzační mechanismus. Naopak pokud opakovaně trpíte například houserem, bolestí kyčelních kloubů, bolestí krční páteře, tak ty kompenzační mechanismy už potřebují více pozornosti, než by se vám líbilo. A vyplatí se na ně tu pozornost zaměřit správně, ať mohou zmizet.

Například **zatuhlý vbočený palec** je obvykle doslova geniální reakcí těla na nestabilitu skloubení mezi křížovou kostí a pánví (SI skloubení). Je to oblast, kudy vede řada nervů a tělo si úpravou chodidla zajišťuje bezpečí v této oblasti.

Pokud rozhýbáváte palce silou, přes bolest a náhodou se zhoršují, nebo objevují potíže v bedrech a kříži, doporučuji nechat raději palce zatuhlé, nebo začít cvičit s respektem k tělu.

Můžete mi oponovat, že někdo ze známých uvolňoval palec a nic takového se nestalo. No samozřejmě, každé tělo je jiné. Je prokázáno, že nohy se můžete naučit používat i k sebeobsluze, psaní a třeba i kreslení.

Někdo dokáže vynalézt nové kolo tam, kde už kolo dávno existuje. Nicméně tělo většiny lidí, kteří chtějí srovnat palce a mají obě ruce, se dost intenzivně takovému postupu brání. U člověka bez rukou má smysl učit se nohama další dovednosti.

Jde o to, že tuhý vbočený je funkční změna, která pokud se má opravdu zregenerovat, nestačí roztáhnout prsty. Nejen v plosce nohy je obrovské množství receptorů, které potřebují správné propojení s centrální nervovou soustavou a to ani nemluvím o receptorech v kloubních pouzdrech, které reagují na natažení a nařazení kloubního pouzdra. A to nejsou ani všechny receptory. To není můj výmysl, je to součást povinných znalostí každého fyzioterapeuta.

Ve chvíli, kdy máte velké deformace a jen tak cvičíte bez kontextu, můžete nadobro přijít o možnost obnovení těchto funkcí, protože bojujete proti geniálním kompenzačním mechanismům, respektujícím vše důležité.

Ted' mám pocit, jako bych slyšela vaše myšlenky typu a co mi teda poradíš, když jsi tak chytrá?

1. Pokud vás **deformace nebolí, nevadí a nechce se vám cvičit**, vykašlete se na cvičení na nohy. Dělejte, co vás baví. Samozřejmě cvičte, tělo je stvořeno k pohybu, chod'te ven, běžte si zacvičit s oblíbenou cvičitelkou, jen vynechte cviky na nohy jen tak pro nic.
2. **Nejlepší cvičení je bosá chůze**, protože je komplexní a pokud vám dělá dobře, řiďte se intuicí. Pokud můžete vyhledávejte různé povrchy, které přirozeně stimulují propriocepci. Skvělá je chůze v písku a různé bosé stezky.
3. Pokud vás **deformace bolí** a máte pocit, že už byste snědli i hovínko, ať to přejde, od bolesti obvykle pomáhají izolované cviky na chodidla, ty komplexní, které učím já pomáhají rychleji a s respektem k tělu, ale nedávám je zdarma. Od bolesti obvykle více pomáhají vložky na míru z podologie (odborná pedikúra), než ty ortopedické. Navíc u deformací někdy nejvíce bolí zarůstající nehty a podologie má šetrnější řešení, než chirurgie.
4. Pokud vám dělá dobře odtahování prstů od sebe, jsou lepší meziprstní silikonové korektory (všech 5 prstů), nebo adujstační ponožky, než cpaní prstů mezi prsty. Jde hlavně o polohu nohy, která s pomůckou šetří křížovou kost. Pokud si chcete dávat prsty, mezi prsty, doporučuji spíše levou nohu dát pod pravou nohu a použít pravou ruku, například na gauči.
5. Jakékoliv cvičení, které vám nedělá dobře necvičte.
6. Udělejte si časový test cvičení. Pokud přece jen chcete cvičit něco, co se vám líbí, cvičte 14 dní. Vždycky budete mít výsledky, jako příjemné pocity po cvičení. Pak na 14 dní cvičení vynechte a sledujte deformaci, zda není horší.
7. **Masáž plantární fascie (plosky nohy)** je vždy příjemná a pokud ji děláte pravidelně a jemně, ulevuje od bolesti, pomáhá prokrvení, výživě, ale sama o sobě nic moc neřeší. Než tenisák a ježky, doporučuji spíše hopíka cca 3 cm v průměru, který v sobě má obrázek ve tvaru placky. Na ten šlápnete, rozpadne se a máte 2 masážní pomůcky, které nikam nezdrhají.

Pokud chcete cvičit, nechcete investovat a očekáváte tady i cviky:

- 1. Židle** - opřete se zády o stěnu, jako sed bez židle, všechno v pravém úhlu. To je komplexní a pro někoho i náročné, nicméně s jemnou masáží plantární fascie, přináší lepší efekt, než většina izolovaných cviků na nohy. Dbejte na stabilitu kotníků.
- 2.** Verze židle, kterou někdy používám se zacílením na chodidla. Opřete se o stěnu v mírném podřepu, kotníky a kolena jsou v ose a v pravém úhlu od podlahy. Chvíli vydržte, uvědomte si stěnu za sebou, chodidla a klid celého torza. Posuňte jednu nohu po podlaze dopředu, zpět a dozadu (cca 10cm) - vždy chvíli vydržte. U toho dávejte pozor, že před pohybem nohy vynecháte intuitivní pohyb pánve, který ji odlehčí. Pokud to opravdu uděláte bez odlehčení pánve a máte jen malou potíž v pohybovém systému, rychle objevíte/obnovíte funkci uzavřeného svalového řetězce mezi chodidlem a kyčelním kloubem. Nevýhoda cviku je hlavně v tom, že kdo chce cvičit bez ponožek, což je lepší, si potřebuje pod nohu dát např. složku, která klouže a intuitivně tu stranu pánve odlehčí. To vyřešíte lépe, pokud máte možnost cvik

udělat před zrcadlem. Všichni mají u toho cviku tendenci odlehčit tu stranu, kde hýbou nohou a když to odlehčení vynecháte, snadněji objevíte své stabilizátory kyčelního kloubu, než balancováním na jedné noze. V téhle pozici je většina lidí nevnímá, tudíž doporučuji si dát ruku ze strany na oblast kyčelní kloub/hýždě z boku. Aktivace stabilizátorů tu oblast vyplní.

- 3.** Můžete balancovat na jedné noze, což je doporučovaný cvik, nicméně vzhledem k tomu, že většina lidí má dysbalanci v talocalcaneárním/talocrurálním kloubu, nebo v obou (nestabilní kotník), je ten cvik pro většinu lidí těžký a podle mě málo efektivní, dokud není správnost provedení jen kousek od dokonalosti. Doporučuji vyzkoušet balancování na jedné noze, pak mou verzi židle a ve chvíli, kdy se opravdu aktivují stabilizátory, je lehce procvičte a pak si užijte ten rozdíl v balancování.

To jsou cviky, které jsou skvělé, ale ne na velké deformace, pokud se u nich kroutí, nebo zvedají prsty a kosti metatrzu a propadají se kotníky, nebo pokud vám nedělají dobře. Já mám hafo cviků, lehčích i těžších, které nejlépe fungují v logické posloupnosti.

Vím, že můžu říkat a psát, co chci a vy se stejně rozhodnete sebe. Věřím, že jsem shrnula to klíčové do 10 minut vaší časové investice. Pokud hledáte cvičení respektující tyto principy, mrkněte na můj web www.zuzanakejikova.cz a přidejte se do skupiny na Facebooku **Jak přesvědčit chodidla, ať přestanou naříkat**, kde mimo jiné každý čtvrtek v 19.h vysílám živě a odpovídám na dotazy.

Jak přesvědčit chodidla, ať přestanou naříkat?

Klíčové minimum pro správnou mobilitu, bezmeznou sílu a dlouhodobé zdraví



A ať už se naše cesty protnou, nebo ne, přeji Vám krásné dny prozářené štěstím, zdravím a láskou,

Zuzka