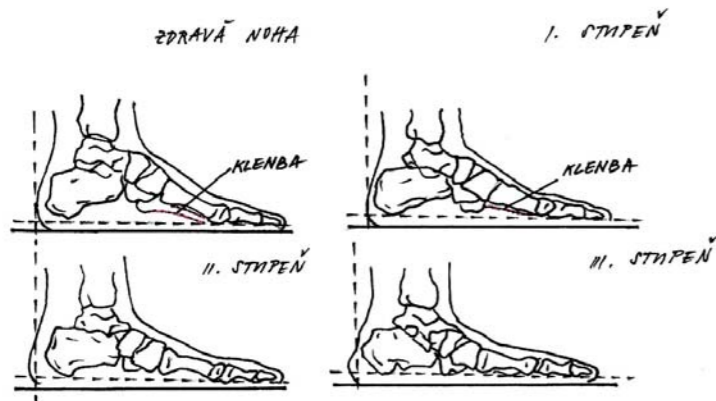


# NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ NOHOU U DĚTÍ – JEJICH ZÁKLADNÍ REHABILITACE A PREVENCE

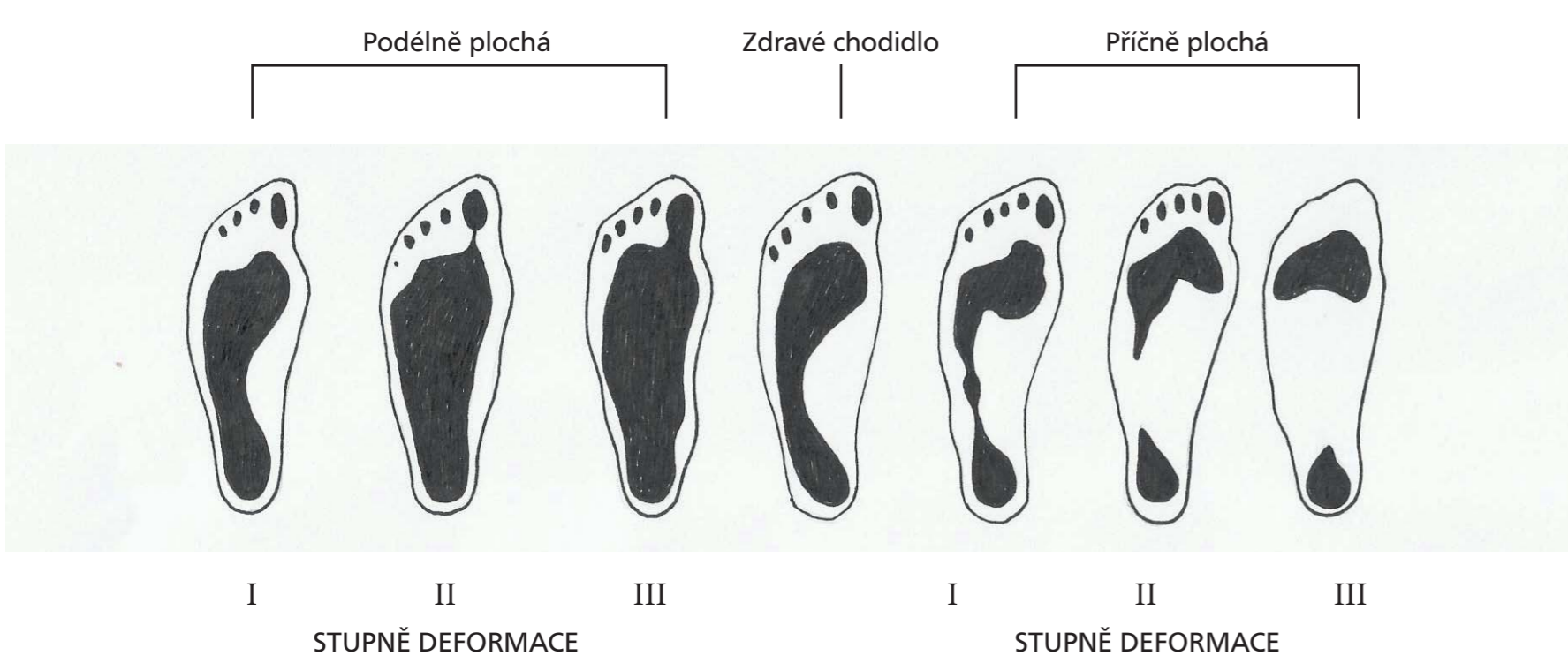
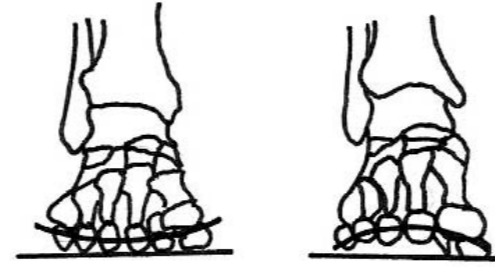
prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., dr. h. c.

## Plochá noha

Podélná nožní klenba

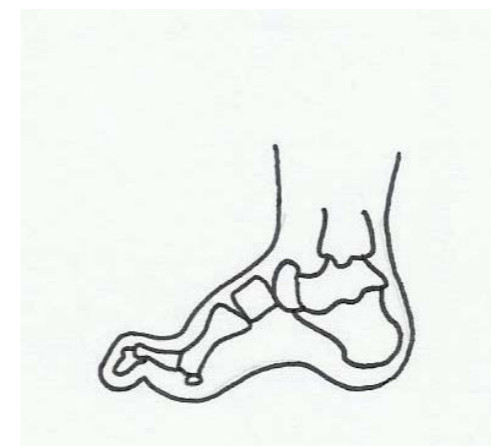


Příčná nožní klenba



## Pes excavatus (vysoká noha)

- abnormálně vyklenutá podélná klenba  
- vrozená vada projevující se až  
v časném školním věku



## Pes calcaneovalgus (hákovitá noha)

- nejčastější vrozená vada nohy  
- častější u prvorozených dívek a dívek  
mladých matek



## Pes equinovarus congenitus (koňská noha)

většinou nepolohová vrozená vada nohy

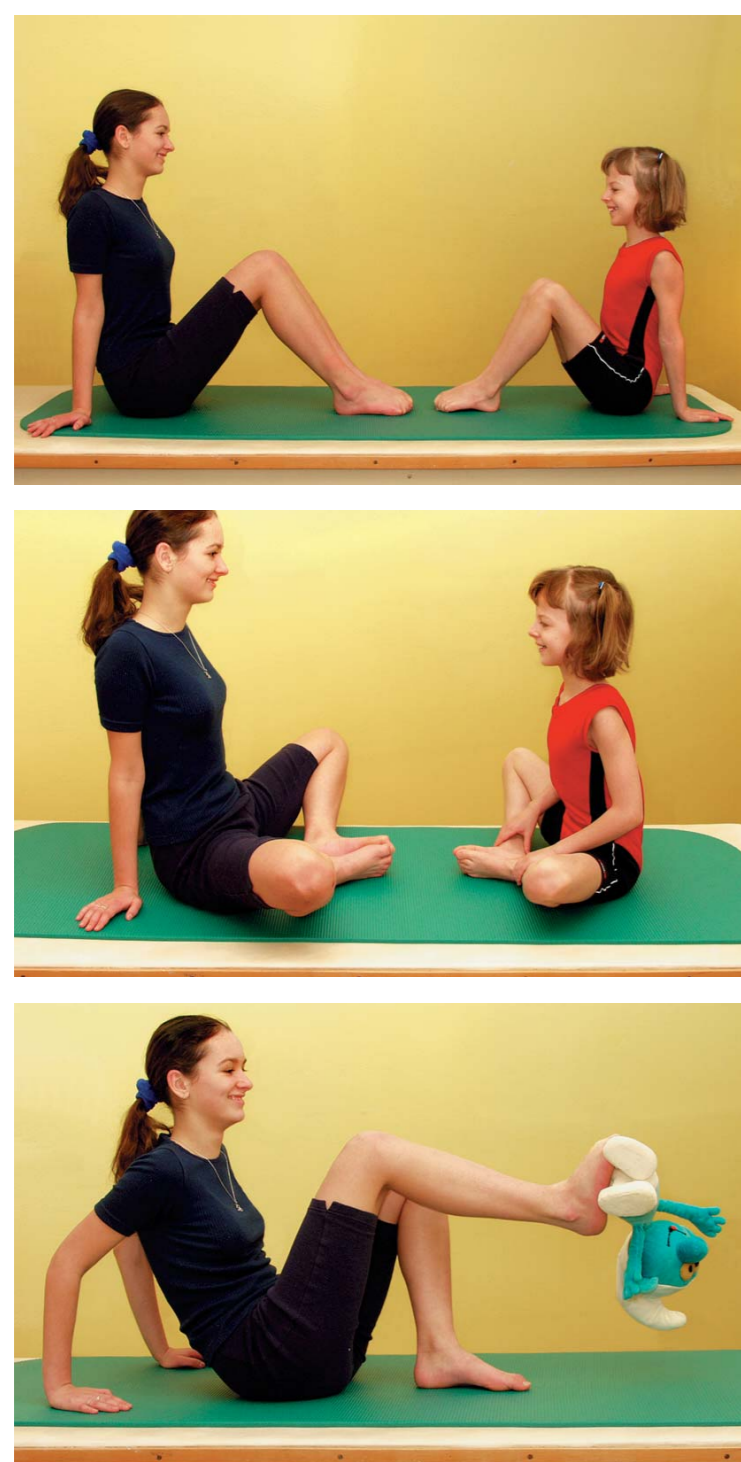


## Hallux valgus (vbočený palec)

Projevuje se:  
a) v dětství – na podkladě dědičnosti  
b) v dospělosti – častější – nevhodná  
obuv, dlouhá statická zátěž,  
plochonoží mladých matek



## Základní rehabilitace



- rovinný sed, pokrčené dolní končetiny: skrčit prsty, tukat do země („jako zobání“), skrčit prsty, povolit, posunout plosku dopředu („pídalka“);
- paty, špičky k sobě, zmáčknout prsty – z plosek vznikne místička;
- sbírat nohou různé předměty (kapesník, papír, kulička apod.);
- chůze po špičkách, po patách, po nerovném povrchu (tráva, písek, kamínky, různé typy rohoží na domácí cvičení, chození naboso v místnosti je bezpředmětné.

## Rehabilitační pomůcky



Aero-Step, Senso Venetrainer – umožňuje masáže plosky nohy. Našlapováním se aktivuje přední a zadní svalstvo nohy. Kulaté výstupky umožňují masáže plosky nohy. (Zdroj: [www.weve-reha.cz](http://www.weve-reha.cz))



Míček ježek – měkký, tvrdý, Activa, Senso Balance Igel (různé velikosti) – stát a pohybovat se na míči s bodlinkami, reflexní masáž plosky nohou. (Zdroj: [www.weve-reha.cz](http://www.weve-reha.cz))



FootRoller – hrboľatý váleček určený k masáži plosky nohou. Pro zlepšení účinku může být váleček zchlazen nebo zmrazen. (Zdroj: [www.weve-reha.cz](http://www.weve-reha.cz))

## Prevence = správná obuv

Dětská obuv by měla odpovídat standardním ortopedickým a hygienickým požadavkům. Dětská obuv musí mít prostornou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty. Dětská noha potřebuje už od narození velkou péči a pozornost, je nutné jí dopřát volnost pohybu a možnost svalového procvičování. Doporučuje se nechat dítě chodit a běhat naboso, ale pouze venku, po trávě nebo písku, nikoliv např. na tvrdé podlaze. Je důležité kontrolovat opotřebování obuvi, používání správného typu obuvi k danému účelu a také hlídat hygienu nohou, včetně pravidelného stříhání nehtů na prstech u nohou.  
Pro děti od prvních měsíců do 6 let se v současné době doporučují „capáčky“ různých velikostí a tvarů. Přehled získáte na webových stránkách [www.capacek.cz](http://www.capacek.cz). U větších dětí se doporučuje pevná „patička“ s vhodným podpatkem a výstelkou.

