

# Cvičení pro děti při plochých nohách



Ústav zdravotní výchovy, Praha, 1990

## MILÍ RODIČE, ZJISTILI JSME, ŽE VAŠE DÍTĚ MÁ PLOCHÉ NOHY

V převážné většině případů lze vzniku a rozvoji plochých nohou zabránit, protože vrozené ploché nohy jsou vadou jen zcela výjimečnou. Většinou vznikají jako vada získaná, a to ochabnutím vazů a svalstva, které drží nožní klenbu. Ochabnutí může být způsobeno někdy různými chorobami, ale nejčastěji jde o následky způsobené nedostatečnou péčí o nohy nebo nesprávnou obuví.

Obuv má mít pevný opatek, širší a pevný podpatek, pružnou podešev a širokou špičku. Naprosto nevhodná je na celý den měkká obuv, jako cvičky, kecky, tenisky, bačkory nebo gumové holínky. Pro lehčí případy ploché nohy vyrábí náš průmysl korekční sandály, střevíce a boty se zapracovanou plastickou stélkou a protaženým podpatkem. Obdržíte je v prodejních obuví, poraďte se s lékařem. U těžších vad předepíše lékař sériově nebo individuálně zhotovenou vložku. Také přetěžování nohy dítěte, ať už nadměrnou hmotností nebo přílišnou námahou, je škodlivé. Věnujte nohám svého dítěte pravidelnou péči, neboť jen zdravé nohy budou sloužit vašemu dítěti po celý život.

Nejúčinnějším způsobem, jak předcházet vzniku plochých nohou nebo jak léčit ploché nohy, je cvičení. Je nutno předem upozornit, že jen pravidelné každodenní a dlouhodobé cvičení má náležitý účinek. Cvičení musí být dokonalé. Předně mu dítě musí rozumět. Pochopí je teprve tehdy, až mu je vy, maminky a tatínkové nebo někdo jiný z rodiny, přístupně vysvětlíte. Za jedno vysvětlení v lékařově ordinaci dítě obvykle cvičení nepochopí a ani rodiče mnohdy nevědí, jak vlastně má dítě cvičit.

Proto vám předkládáme tento leták. Cviků je velké množství. Vybrali jsme z nich ty nejzákladnější a nejjednodušší — sestavené podle obtížnosti.

Podobný preventivní účinek jako cviky má proto i chůze naboso na nerovném, ale nezraňujícím terénu (po písku a po trávě, ne po šterku a strništi). Také nošení volnějších sandálů nebo sandálů typu vietnamek, které vyžadují při chůzi mimovojně pohyby prstů, působí v tomto smyslu blahodárně. Nošení vietnamek je výhodné též u dětí, které mají vrozený sklon k vbočenému palci.

Když už se vyvinou ploché nohy, doporučí lékař-ortoped nošení vložek. Malým dětem do věku 5 let předepíše takzvané aktivní vložky s kuličkou, která tlačí na vnitřní straně plošky tak, že dítě, aby se vyhnulo tlaku, klade nohy do správného postavení. Tyto vložky dítě nikdy nenosi celý den, nýbrž jenom jednu nebo dvě hodiny denně. Dítě navykáme na nošení vložek postupně. Nejprve mu je vkládáme do obuvi na krátkou dobu, postupně nošení prodlužujeme až na dobu, kterou určí lékař.

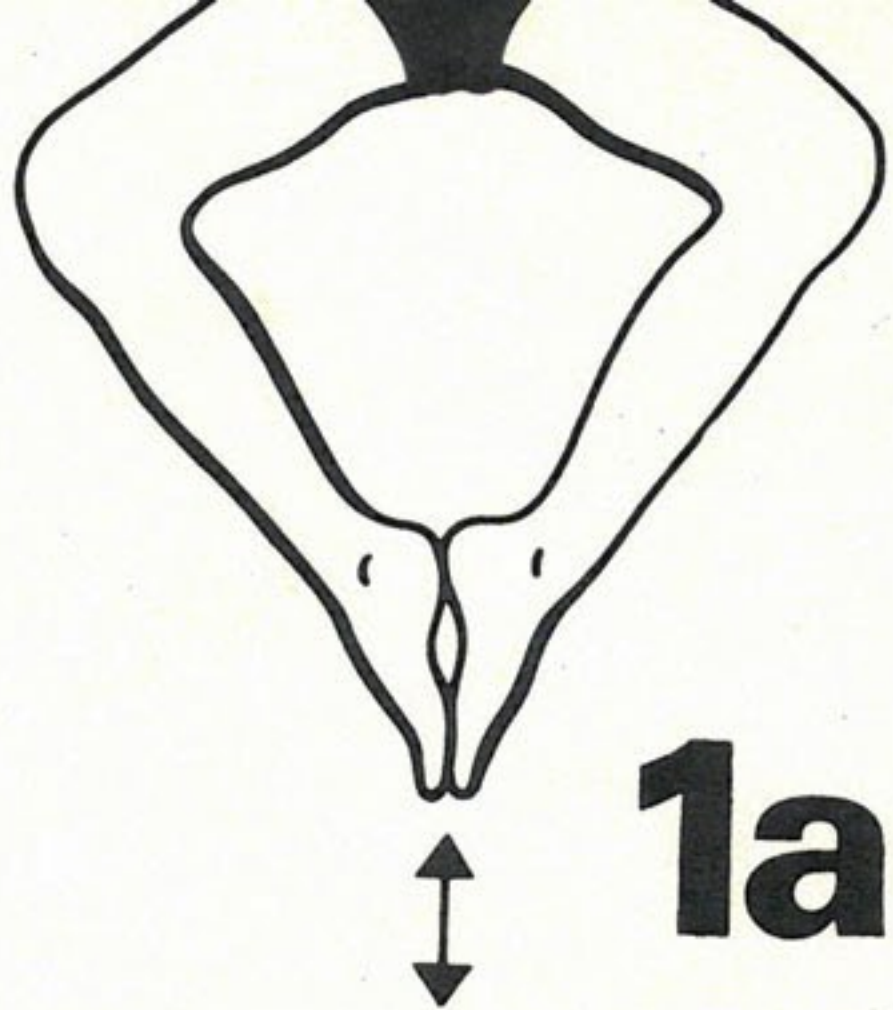
Starším dětem nebo v jiných případech předepíše lékař podpurné vložky, a to buď vyráběné sériově, nebo individuálně. O tom, jak dlouho je má dítě nosit, rozhodne opět jen lékař.

Není správné, kupují-li rodiče vložky sami a nutí děti, aby je trvale nosily. Tam, kde je ve zdravotní obuvi vložka už zapracována, není nutné vkládat ještě vložky další.

Znovu je třeba upozornit, že jen soustavné každodenní a dokonale prováděné cvičení má význam. Ať vaše dítě cvičí pravidelně každý den! Velmi to přispěje k jeho zdárnému tělesnému vývoji.

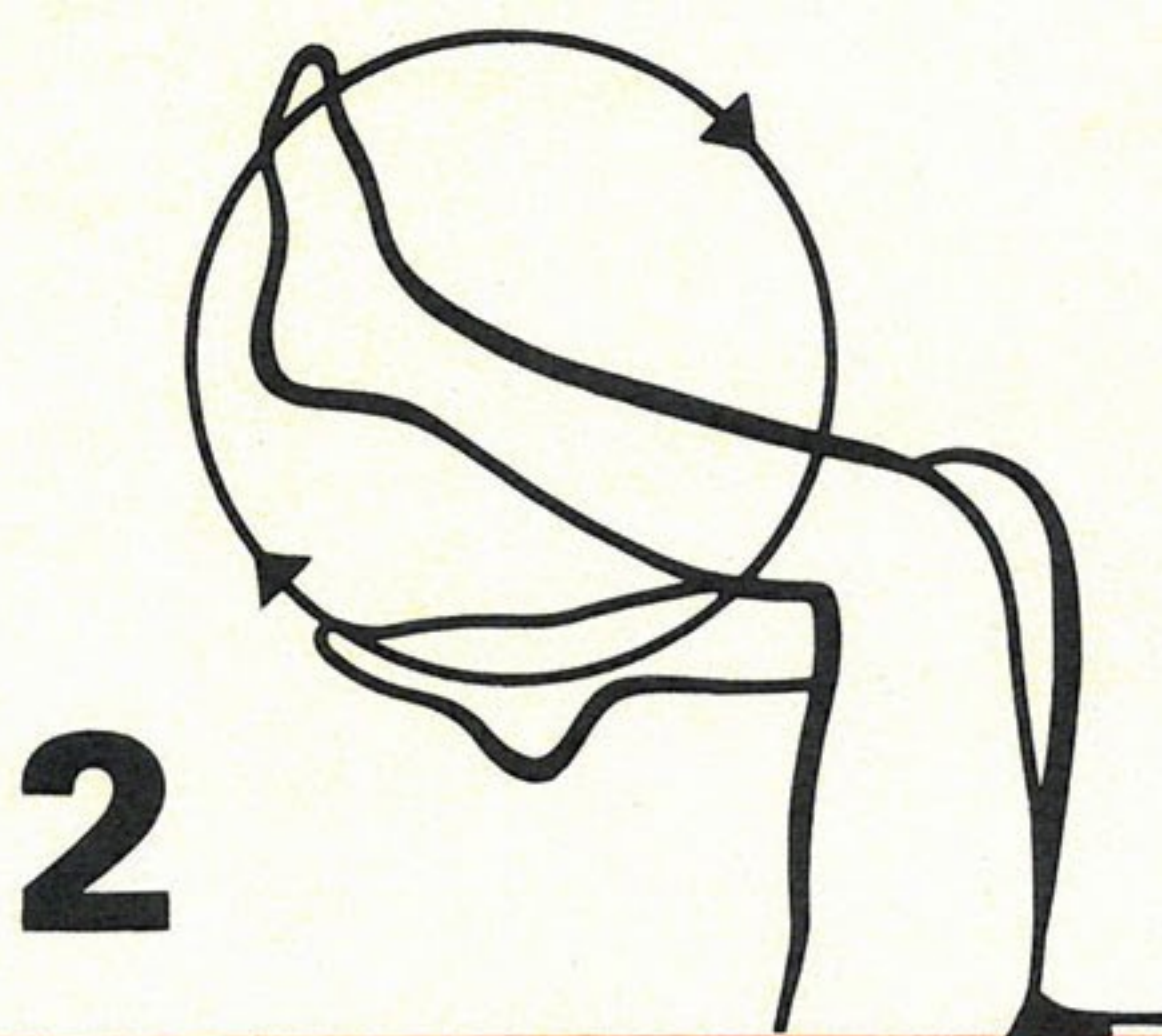






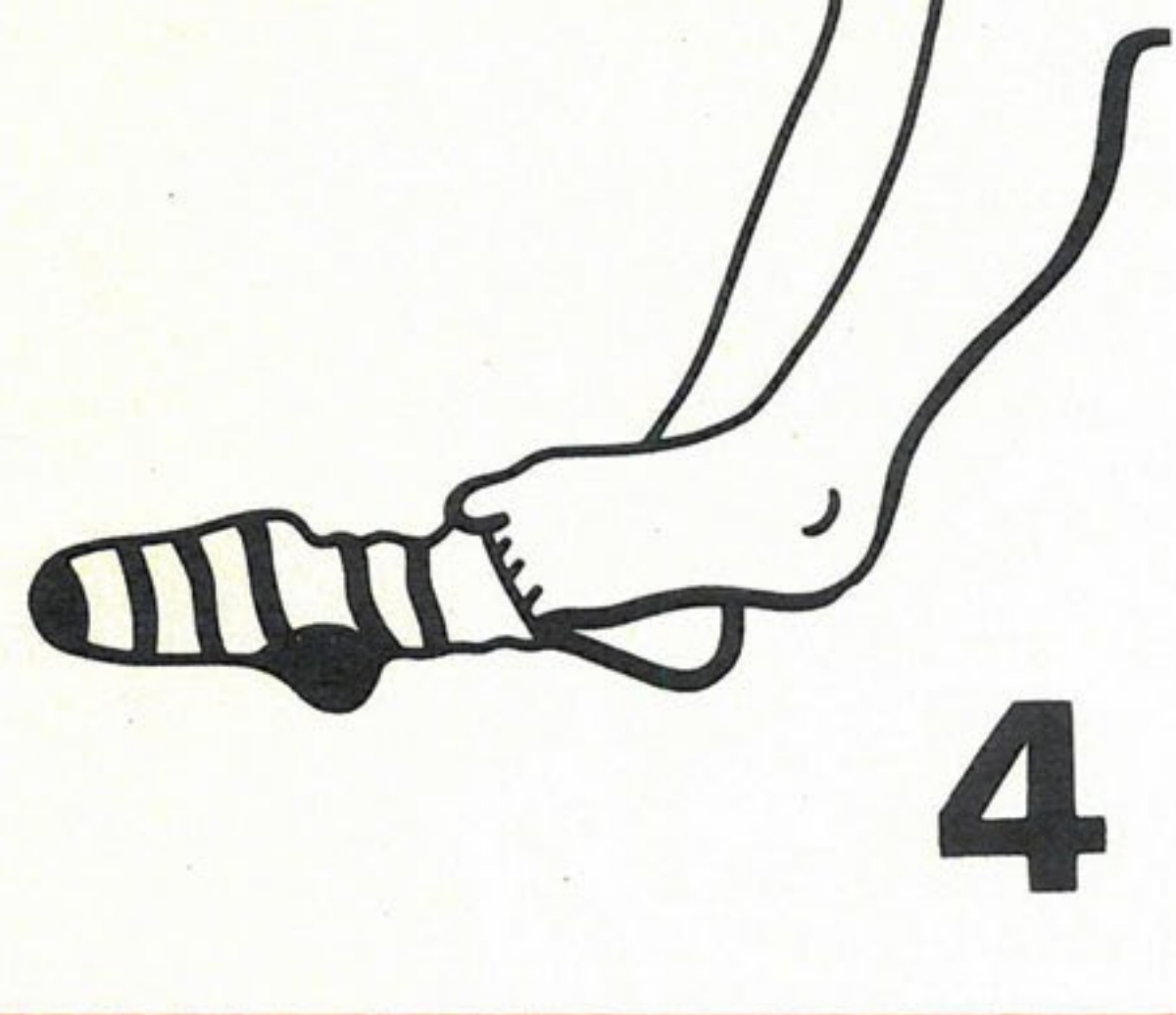
**1a**

Dítě má dělat každý cvik nejméně 10krát. Neučte dítě další cvik, dokud neovládá předchozí. Nejlépe je cvičit ráno, na rovné, tvrdé podložce.



**2**

Leh na zádech, ruce podél těla, nohy vztyčené nad podložkou. Při tzv. jízdě na kole děláme pohyby jako při skutečné jízdě na kole, nejdříve jedním a pak druhým směrem. Tyto pohyby děláme nejprve ve střední poloze v hlezenním kloubu, pak v natažení a ohnutí a přecházíme z jednoho pohybu do druhého.



**4**

Sed na židli, ruce volně podél těla. Pro zpestření cviků se snažíme navléknout ponožku jednou nohou na druhou.



**1b**

Leh na zádech, při pokrčených kolenou se snažíme vtočit chodidla tak, aby se pokud možno plochy obou nohou dotýkaly, končetiny pak v kolenou natahujeme. Spojenými ploškami kroužíme nejdřív jedním a pak druhým směrem.



**3**

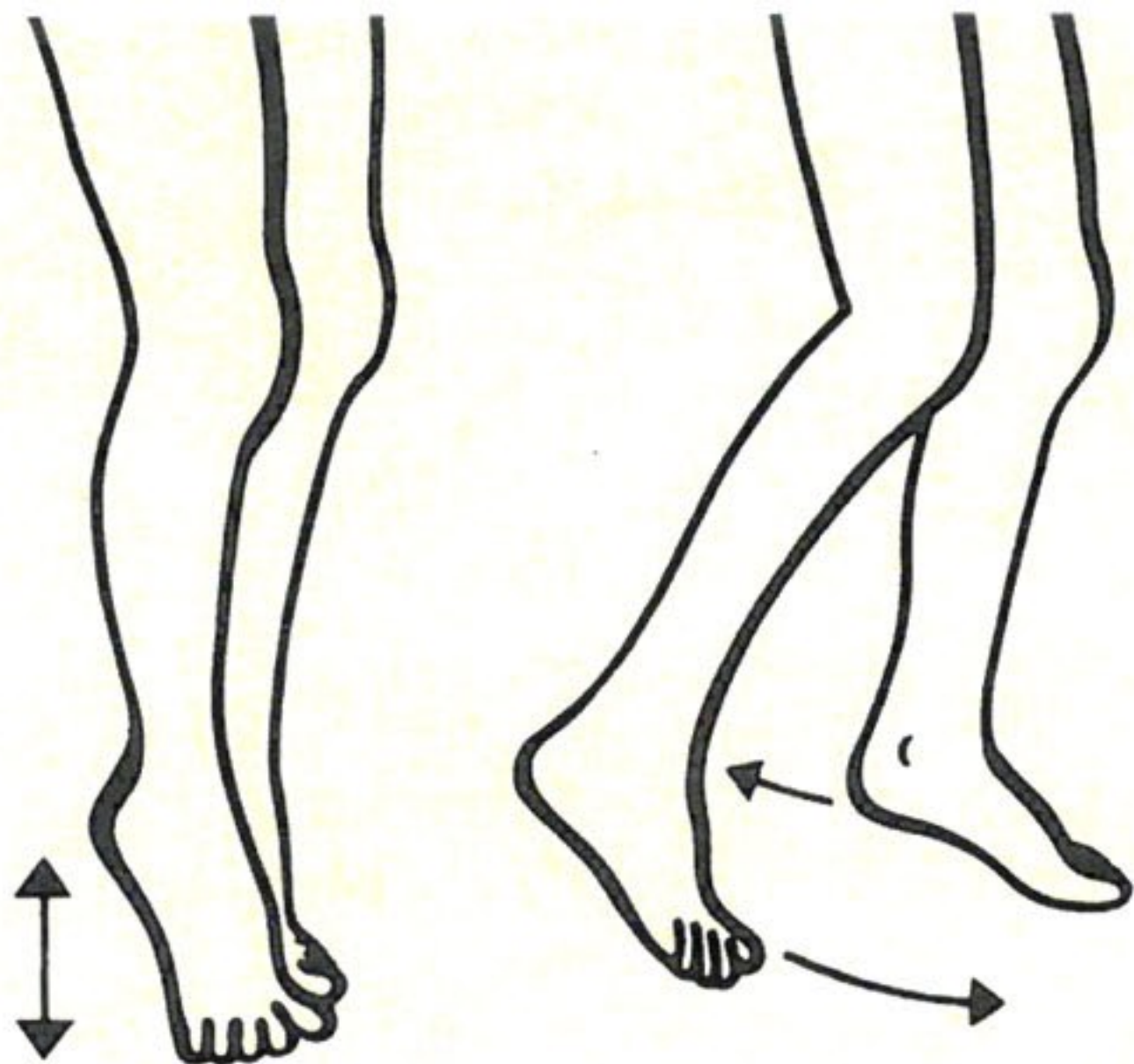
Leh na zádech, ruce podél těla, nohy vztyčené nad podložkou. Cvičení říkáme „mlýnek“. Nohama kroužíme směrem zepředu dozadu tak, aby byly nohy co nejvíce otočené dovnitř.



**5**

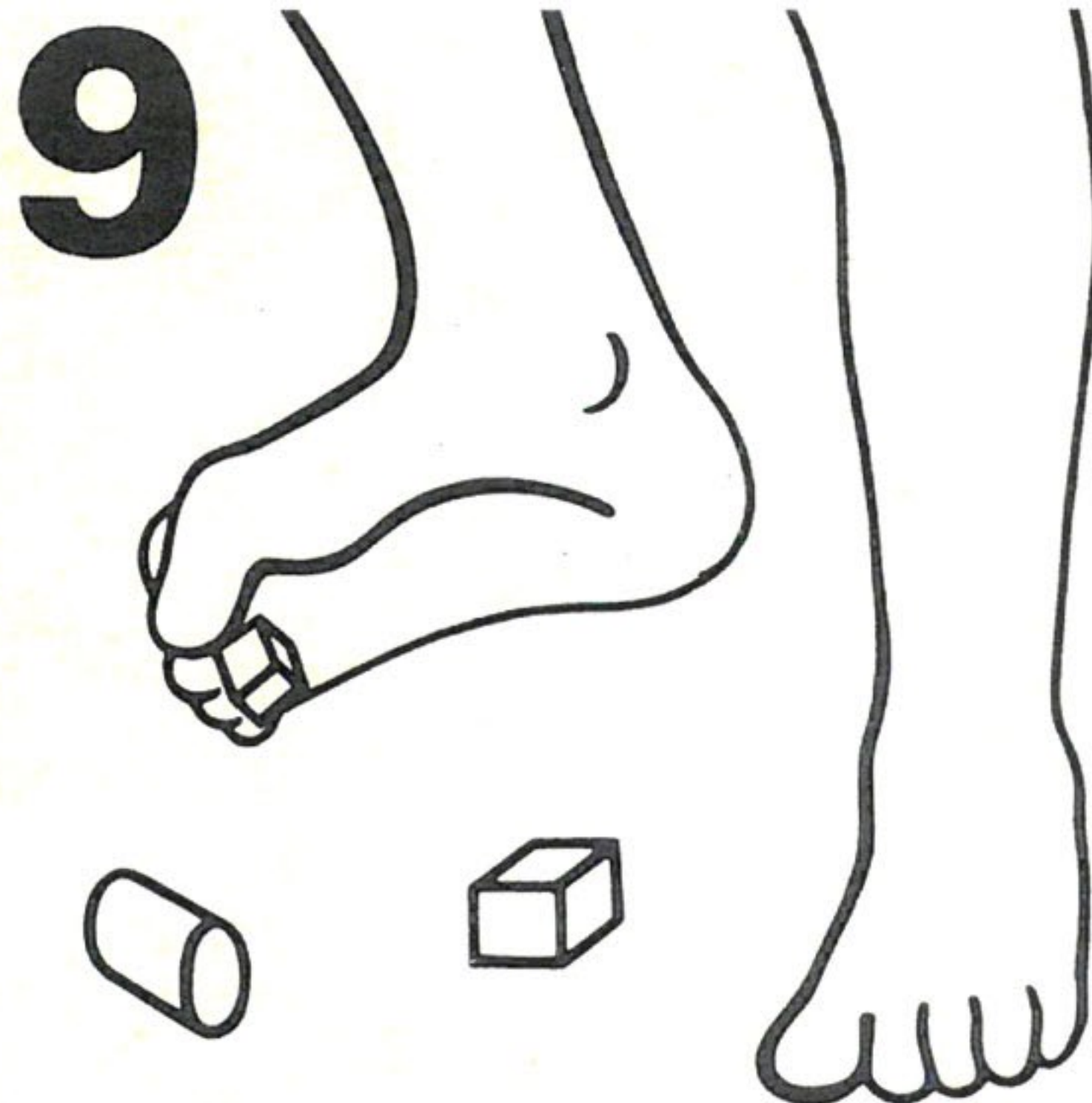
Základní postavení jako u cviku č. 4. Pišeme tužkou drženou mezi palcem a ostatními prsty nohy. Další skupinu cviků děláme vstoje.





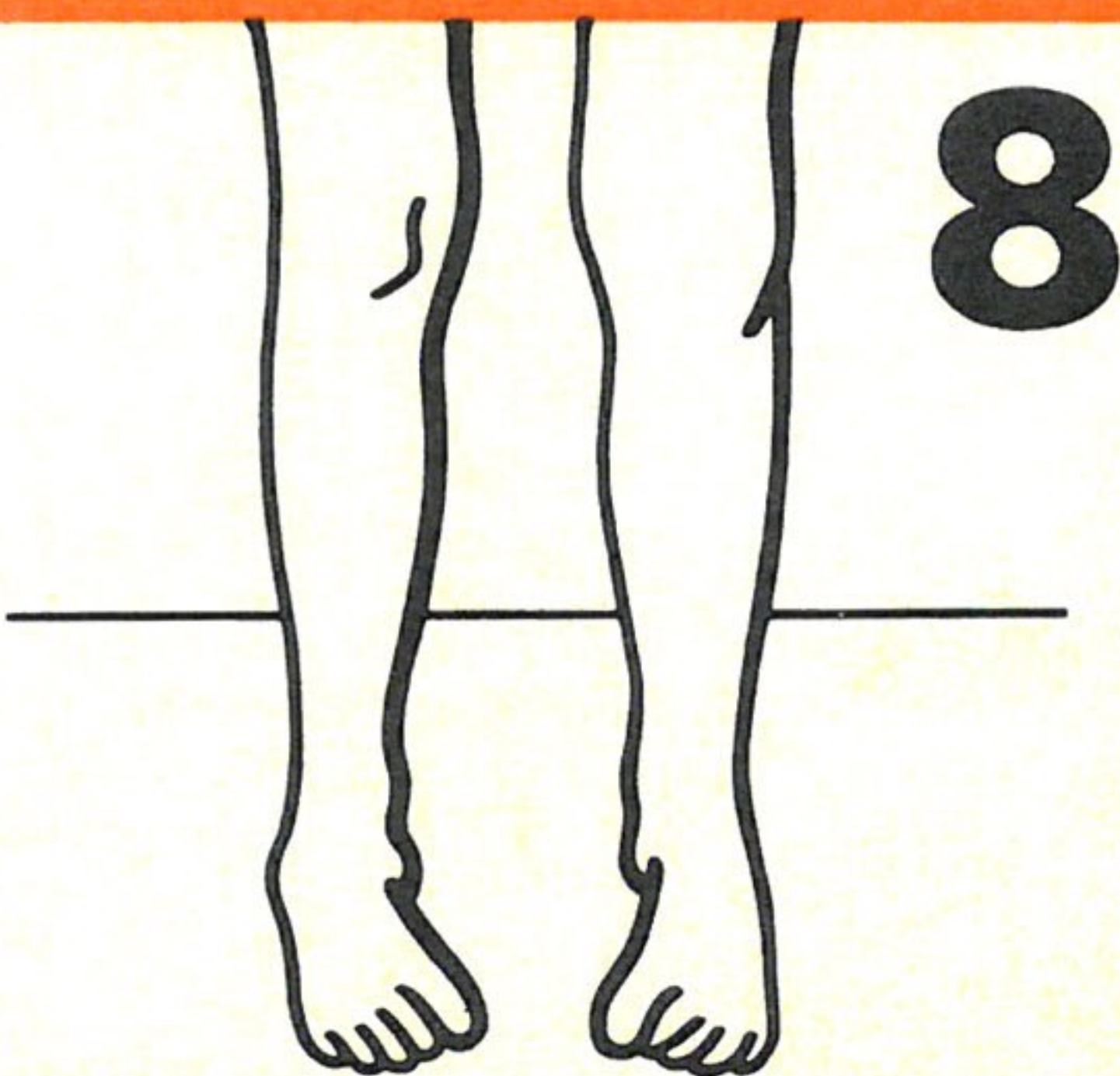
# 6-7

Výpony na špičkách, nejdříve snožmo a pak střídavě na jedné a na druhé noze.



# 9

Prsty nohou uchopujeme drobné předměty (kostky, zátky, kuličky) a házíme jimi.



# 8

Provádíme stoj na zevním okraji nohy, palec je ohnut a dotýká se podložky.



# 10

Prsty nohou shrnujeme ručník zatížený těžkým předmětem. Účelem těchto cviků je procvičit ty svaly na nohou, které při běžné chůzi na nepřírodně rovném a tvrdém terénu jsou málo využívány nebo příliš unaveny.