

Obsah

| | |
|--------------------------------------|----|
| Přehled cvičení | 9 |
| Jak „proklopýtat“ touto knihou | 11 |

Evoluce: po stopách zdravých nohou **13**

| | |
|--|----|
| Životní styl: od vytrvalého běžce k trvalému sedavci | 14 |
| Původ: opičí nebo delfíní člověk? | 15 |
| Příroda: trik se spirálou | 16 |
| Rotace: prosím trojrozměrně! | 17 |
| Anatomie ve zkratce | 18 |
| Svaly nohy: povzbuzující činitel pro unavené nohy | 19 |
| Princip klínu: klenba nese sama sebe | 20 |
| Teorie tří bodů: zastaralá a překonaná | 21 |
| Neurologie: tento program je dokonalý | 22 |
| Propriocepce: aby nohy věděly, kde stojíte | 23 |
| Psychologie: zobrazte vaše chodidla | 24 |
| Psychologie nohy: malá násobilka | 25 |

Problémy nohou: nohy na šikmé ploše **27**

| | |
|---|----|
| Přehled bolestí v nohou a dolních končetinách | 28 |
| Lokalizace bolesti: typické místo, typické příčiny | 29 |
| Otoky a zbarvení: viditelné poplašné signály | 30 |
| Zbarvení kůže: od bílé až k černé | 31 |
| Zbarvení nehtů: od skvrn po proužky | 31 |
| Síla a citlivost: ochromení nervové soustavy | 32 |
| Poranění nohy: očividné, skryté, zanedbané | 33 |
| Problémové nohy: deformace, fyziologické odlišnosti od normy, chybná statika | 34 |
| Ortopedie: plochovbočené nohy a spol. | 36 |
| Vysvětlení: odborná lékařská diagnostika | 37 |
| Neurologie: nadměrně vyklenuté nohy a spol. | 38 |
| Diagnostika: neurologické vyšetření | 39 |
| Arteriální onemocnění nohou: poruchy prokrvení atd. ... | 40 |
| Diagnóza uzávěrové choroby periferních tepen | 41 |
| Žilní problémy nohy: onemocnění žil na nohou, varixy atd. | 42 |
| Vysvětlení: žíly pod lupou | 43 |

Krok za krokem k samostatnému stanovení diagnózy a svépomoci **45**

| | |
|--|----|
| Samostatné stanovení vlastní diagnózy | |
| – krok za krokem | 46 |
| Ortotest: rozeznáváme vbočenou, plochou, příčně plochou nohu atd..... | 48 |
| Prognóza: vědecké předpovědi | 50 |
| Problém chronického průběhu nemoci – trvalé téma..... | 51 |
| Jak si pomoci: cvičební program | 52 |
| Kvalita cvičení: jemnocit až do konečků prstů | 54 |
| Zautomatizování: zakotvení jako klíč k úspěchu | 55 |
| Prevence: trénovat je lepší než operovat | 56 |
| Učební strategie: děti se učí tak rychle, jak jen to jde | 57 |

Základní cvičení: vnímání, pohyblivost, posilování a koordinace **59**

| | |
|---|----|
| Vnímání: cit pro vnímání kontaktu ze země | 60 |
| Vnímání: vzpřímené paty | 61 |
| Pohyblivost: spirála nohy | 62 |
| Pohyblivost: C-oblouk | 63 |
| Posilování: Picasso | 64 |
| Posilování: píďalky | 65 |
| Stoj: stání na čtyřech bodech | 66 |
| Stoj na jedné noze: flamingo | 67 |
| Chůze: sběratel hvězd | 68 |
| Chůze: chůze divoké kočky | 69 |
| Trénink: proprio – vnímání pat | 70 |
| Trénink: nestabilní sandály | 71 |

Cvičení jako každodenní součást života **73**

| | |
|--|----|
| Integrace: aplikace má prioritu | 74 |
| Nohy na cestě | 74 |
| Neustálé stání: vytrvalé a neslyšné | 76 |
| Dynamické stání | 76 |
| Neustálé sezení: ploténky jako pudink | 78 |
| Dynamické sezení | 78 |
| Chůze: cyklus chůze v rytmu | 80 |
| Zpomalená chůze | 80 |
| Walking: inspirace pro nohy | 82 |
| Abeceda pro ty, kteří začínají s tréninkem | 83 |
| Jogging: přirozený a zdravý | 84 |
| Každý začátek je snadný | 84 |

| | |
|---|-----|
| Noha vbočená a spol.: šikmý základ..... | 88 |
| Posilování hlezenního kloubu: skokan z věže..... | 89 |
| Plochá noha: zřícení klenby ve zpomaleném záběru..... | 90 |
| Regulace svalového tonusu: vlna nohy..... | 91 |
| Noha se sníženou příčnou klenbou a spol.: | |
| nohy krácející po hranách | 92 |
| Proti snižování příčné klenby: loutka..... | 93 |
| Hallux valgus: palec na scestí | 94 |
| Proti „hallux valgus“: paleček | 95 |
| Drápotivé prsty a spol.: zcela do prázdna..... | 96 |
| Proti drápotivým prstům: přísavka | 97 |
| Ostruha patní kosti a spol.: trn v patě | 98 |
| Optimalizace zátěže: zanechávání stop | 99 |
| Achillova šlacha a spol.: slabé místo na patě..... | 100 |
| Trénink koordinace: Nurejev | 101 |
| Kuřácká noha a spol.: cévy lze trénovat | 102 |
| Chodecký trénink, trénink cév – angio-walking..... | 102 |
| Varixy a spol.: vše míří vzhůru..... | 104 |
| Svalová pumpa „žilní pumpa“..... | 105 |
| Artróza a spol.: chrupavčitá ochrana dochází..... | 106 |
| Centrování kloubů: trakce paty | 107 |
| Restless Legs a spol.: velké svědění | 108 |
| Masáž nohou: uvolnění svalstva | 109 |
| Plíseň na nohou a spol.: infekce na pochodu | 110 |
| Rituál péče o nohy, slastné hýčkání: koupel nohou | 111 |

Profesionální pomoc: podrobný přehled

| | |
|--|-----|
| První záchytný bod: praktický lékař | 114 |
| Ortopedi: cech klempířů kostí | 115 |
| Specialisté: experti na nohy v plném nasazení..... | 116 |
| Samoléčivé síly: nyní jste na řadě vy!..... | 117 |
| Fyzioterapie: dostupná terapie nohou | 118 |
| Podologie: pilník místo skalpelu | 119 |
| Masáž reflexních zón: zdraví zprostředkované chodidly .. | 120 |
| Fitness pro nohy: cílený trénink nohou..... | 121 |
| Obuv pro všední den: poezie z kůže | 122 |
| Módní obuv: ženské jemné doladování | 123 |
| Cvičební obuv: omyl století – tlumení nárazů | 124 |
| Tréninková obuv: víc než jen běhání | 125 |
| Sandály: tak dobře jako naboso?..... | 126 |

| | |
|---|-----|
| Obuv na míru: komfort na míru | 127 |
| Vložky: když nohy perfektně přilnou k podložce | 128 |
| Vložky s tvarovaným lůžkem: polstrování na míru | 129 |
| Vložky pro příčné plochonoží: rozložení zátěže | 130 |
| Korekční vložky: nesprávnou zátěž máme pevně v ruce | 131 |
| Vložky do sportovní obuvi: přesná velikost | 132 |
| Stimulační vložky: aktivování jistoty při chůzi | 133 |
| Tři smrtelné hříchy chirurgie nohou | 134 |
| Operatér: jak najdete toho správného? | 136 |
| Indikace – operace: ano či ne? | 137 |
| Časový horizont: operace teď, nebo později? | 138 |
| S rizikem musíme počítat | 139 |
| Hallux valgus: Austin, Scarf a Lapidus | 140 |
| Hallux rigidus: vyztužení, umělý kloub | 140 |
| Chirurgie prstů: drápkovité a kladívkovité prsty | 141 |
| Mortonův neurom: vyoperování nervu | 141 |
| Doléčování | 142 |
| Injekce: diagnóza a terapie | 143 |
| Druhá operace: komplikace nebo chybné operační zákroky | 144 |

Přílohy

145

| | |
|----------------------------|-----|
| Slovník a zkratky | 146 |
| Literatura | 148 |
| Otázky pro vaše nohy | 151 |