

OBSAH

Úvod	7
Poznejte své nohy	9
Nejčastější potíže	10
Mozoly a »kuří oka«	10
Suchá kůže	12
Bradavice	14
Plísňové infekce	15
Zarůstání nehtů	17
Potivost a zápach nohou	19
Puchýře a »pálení« nohou	20
Zánět tíhového vřáčku – burzitida	22
Alergie a vyrážky	22
Spáleniny	23
Omrzliny	24
Ortopedické vady nohou	25
Ploché nohy	25
Vbočený palec nohy	27
Kladívkové prsty	29
Neurom	30
Bolesti paty	30
Poškození nožní klenby	31
Zlomená noha	33
Podvrtnutí (vymknutí, distorze) kloubu	36
Poranění šlachy	37

6	Ošetření rány	39
	Dna	41
	Křeče nohou a bolesti ve svalech	43
	Snížený krevní oběh v dolních končetinách	45
	Diabetická noha a jak ji chránit	47
	Péče o nohy v těhotenství	50
	Křečové žíly	52
	Osteoporóza	56
	Nadváha a obezita	58
	Jak předcházet bolestem nohou	59
	Unavené nohy	59
	Regenerační cvičení nohou	61
	Procházka ano, běh ne	63
	Problémy s dětskou nohou	65
	Obuv	67
	Jaké máte číslo bot?	67
	Jaké boty koupit?	68
	Závěr	69
	Slovníček odborných výrazů	70