

# Obsah

## ČÁST PRVNÍ: Jak na bolavé nohy

**Pomozte si sami 9**

**Anatomie nohy: pružnost a stabilita 11**

**Cviky 15**

Použití masážních míčků 15

První cvik: rovnovážný postoj 17

Druhý cvik: stabilita osy dolní končetiny 20

Třetí cvik: masáž klenby 21

Čtvrtý cvik: masáž pat 23

Pátý cvik: masáž lýtek 24

Šestý cvik: protažení svalstva dolních končetin 25

Zapojení cviků do každodenního života 28

**Elastické pásky (kineziologické tejpky) proti bolestem pod ploskou nohy 29**

**Správná teplota nohou 34**

**Popis fází kroků a změna zatížení nohou 37**

**Trénink chůze naboso a boty simulující chůzi naboso 46**

**Důležité tipy k nákupu obuvi 48**

**Vložky, bandáže a další pomůcky 50**

## **ČÁST DRUHÁ: Jak na vbočený palec**

**Vbočený palec – co s ním? 57**

**Vznik vbočeného palce 61**

**Přehled cviků ke zlepšení vbočeného palce 68**

### **První krok:**

Cviky pro palec a příčnou klenbu nohy 68

Oblouk – pomoc proti akutním bolestem a příčně plochému předonoží 70

Spirála – korektura vadného postavení palce u nohy 76

Tejp – pružná fixace vbočeného palce a první zánártní kosti 78

### **Druhý krok:**

Stabilní pata a střed těla v rovnováze 83

Vstát a sednout: „skokan na lyžích“ 84

Stoj 88

Rovnováha 92

Protahování kyčelních svalů a svalstva nohou 93

### **Třetí krok:**

Zapojení cviků do průběhu chůze 99

Oblouk – impulz k odšlápnutí nohy 99

Spirála – došlap nohy na podlahu 102

### **Tipy a rady 104**

Boty 104 • Vložky 105 • Chození naboso 106

Operace 107

**Autor 111**