



### **Pochopení vlastních nohou a výklad znamení**

- Seznamte se se svými nohama a poznávejte, jak se rozvíjely, na čem to vlastně stojíte a jak vznikají potíže (domněle se objevující „zničehonic“).  
**Čtěte** od s. 12.

### **Rozpoznávání problémů a cíleně aktivní přístup**

- Sami si proveďte zdraví svých nohou a ze 47 cvičení si sestavte individuální cvi-

čební rozvrh – s trochou úsilí, motivace a cviku se brzy dostaví citelný úspěch.  
**Čtěte** od s. 162.

### **Když to už nejde, rozhodněte se správně**

- Pokud vám navzdory očekávání nepomáhá ani to nejintenzivnější cvičení, poslední možností je zde operace. Důležité bude dobře se připravit a rozhodnout se pro tu správnou operaci v pravý čas.

**Čtěte** od s. 158.

## Cvičení pro začátek

- 56 **Vnímání:** „Vnímání země“  
 57 „Vzpřímené paty“  
 58 **Pohyblivost:** „Spirála nohy“  
 59 „C-oblouk“  
 60 **Posilování:** „Picasso“  
 61 „Píďalky“  
 62 **Stání:** „Stoj na čtyřech bodech“  
 63 „Plameňák“  
 64 **Chůze:** „Sběratel hvězd“  
 65 „Chůze divoké kočky“  
 66 **Trénink:** „Propriocepce paty“  
 67 „Nestabilní destičky“

## Cvičení pro všední den

- 69 „Nohy na cestě“  
 71 „Dynamické stání“  
 73 „Dynamické sezení“  
 75 „Pomalá chůze“  
 77 „Abeceda pro ty, kdo začínají s walkingem“

## Cvičení pro váš individuální problém od A do Z

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>achillodynie</b>              | <b>patní ostruha a kostní hrboly</b>                |
| 118 „Protahování lýtky“          | 114 „Plantární protahování“                         |
| 119 „Nurejev“                    | 115 „Zanechávání stop“                              |
| <b>artróza v noze</b>            | <b>plíseň na nohou</b>                              |
| 122 „Trakce paty“                | 127 „Koupel nohou“                                  |
| 123 „Uvolnění bolestivého místa“ | <b>plochá noha</b><br>(částečné a pravé plochonoží) |
| <b>deformity prstů</b>           | 86 „Vlna nohy plus“                                 |
| 110 „Přísavka“                   | 87 „Spiral power“                                   |
| 111 „Roztahování pouzdra“        | <b>příčné plochonoží</b>                            |
| <b>hallux rigidus</b>            | 98 „Loutka“   |
| 106 „Hallux – 3D-mobilita“       | 99 „Trénink na šteklech“                            |
| 107 „Pata pozdě – impulz dřív“   | <b>restless legs a spol.</b>                        |
| <b>hallux valgus</b>             | 129 „Masáž nohou – uvolňování svalstva“             |
| 102 „Hallux – 3D-stabilita“      | <b>syndrom tibialis posterior</b>                   |
| 103 „Paleček“                    | 90 „Aktivace vnějšího rotátoru kyčle“               |
| <b>křečové žíly (varixy)</b>     | 91 „Chůze po nudli“                                 |
| 133 „Žilní pumpa“                | <b>vbočená noha</b>                                 |
| <b>„kuřácká noha a spol.“</b>    | 82 „Skokan z věže“                                  |
| 131 „Angio-walking“              | 83 „Stabilní pata“                                  |
| <b>neuralgie v noze</b>          | <b>vyklenutá noha</b>                               |
| 126 „Vlna nohy s modlitbou“      | 94 „Vlna nohy minus“                                |
|                                  | 95 „Hrdina v pantoflích“                            |

- 8 **Narazíte-li na tuto knihu...**
- 9 **Spiraldynamik® – návod k použití těla**
  
- 11 **Po stopách zdravých nohou**
- 12 **Po stopách zdravých nohou**
- 12 Základ, na kterém stojíme
- 14 Co mají vbočené nohy společného s bolestmi hlavy?
- 16 Životní styl: od vytrvalého běžce k trvalému sedavci
- 17 Původ: Opičí nebo delfíní člověk?
- 18 Příroda: trik se spirálou
- 19 Rotace: prosím trojrozměrně!
- 20 Kostra chodidla: anatomie ve zkratce
- 21 Svaly nohy: povzbuzující činitel pro unavené nohy
- 22 Princip klínu: klenba nese sama sebe
- 23 Teorie tří bodů: zastaralá a překonaná
- 24 Neurologie: tento program je dokonalý
- 25 Propriocepce: vnímat sebe sama
- 26 Psychologie: ukažte svá chodidla
- 27 Psychologie nohy: malá násobilka
  
- 29 **Problémy s nohama: Co se děje?**
- 30 **Prohlídka sebe sama: Jak se daří vašim nohám?**
  
- 40 **Profesionální prohlídka: získejte jistotu**
- 40 Ortoped: první instance
- 41 Měření tlakového zatížení nohy a analýza chůze
- 45 Neurolog: když nám to už opravdu „leze na nervy“
- 46 Flebolog: vaše žíly pod lupou
- 47 Angiolog: pomoc v případě ucpaných tepen
  
- 49 **Cvičení: Zdravé nohy se Spiraldynamik®**
- 50 **Čtyři kroky k vlastnímu profilu nohy**
- 50 Pomoc sobě samému: co, proč a jak funguje
- 52 Sestavte si svůj cvičební program
- 53 Cvičit inteligentně
- 54 Jaká je moje prognóza?
  
- 55 **Základní cvičení: kladení fundamentu**
  
- 68 **Cvičení pro každý den**
- 69 Integrace cvičení do běžného života
- 70 Stání: vytrvalé a obratné
- 72 Sezení: rezivíme od hlavy až k patě
- 74 Chůze: „Cyklus chůze v rytmu“
  
- 76 **Walking – chodidla aktivují nohy**
- 78 Jogging: přirozený a zdravý
  
- 79 **Speciální cvičení – vědomá pomoc sobě samému**
- 80 Noha vbočená
- 84 Noha se sníženou podélnou klenbou a plochá noha
- 88 Syndrom šlachy zadního svalu holenního (*tibialis posterior syndrome*)
- 92 Vyklenutá noha
- 96 Příčně plochá noha
- 100 Hallux valgus
- 104 Hallux rigidus
- 108 Deformované prsty
- 112 Patní ostruha a další kostní hrbolky
- 116 Achillodynie
- 120 Artróza v noze
- 124 Nervové bolesti
- 128 Restless legs a spol.
- 130 Kuřácká noha a spol.
- 132 Varixy (křečové žíly)

- 135 Profesionální pomoc pro vaše nohy**
- 136 Co dokážou profesionálové – a co nikoli?**
- 136** První záchytný bod: praktický lékař
- 137** Konzervativní ortopedie: celkové poradenství
- 138** Chirurgie nohy: pomoc se skalpelem
- 139** Specialisté – experti na nohy v plném nasazení
- 140** Fyzioterapie: dostupná terapie nohou
- 141** Fitness pro nohy: cílený trénink nohou
- 142** Podologie: pilník místo skalpelu
- 143** Léčitelské profese a spol.: masáž reflexních zón
- 144** Psychologie: když odhalíme svá chodidla
- 145 Obuv: Na čem stojíte?**
- 146** Pohodlí na míru nebo z konfekce?
- 147** Obuv pro všední den: poezie z kůže
- 148** Módní obuv: jemné ženské doladování
- 149** Cvičební obuv: omyl století – tlumení nárazů
- 150** Tréninková obuv: víc než jen běhání
- 151** Lehká letní obuv bez paty: téměř jako naboso?
- 152** Vložky: když nohy perfektně přilnou k podložce
- 153** Vložky s tvarovaným lůžkem: polstrování na míru
- 154** Vložky pro příčné plochonoží: rozložení zátěže
- 155** Korekční vložky: v případě nesprávné zátěže
- 156** Vložky do sportovní obuvi: jistotou je přesná velikost
- 157** Stimulační vložky: aktivace jistoty při chůzi
- 158 Operace – co, jak a kdy?**
- 159** Co byste si měli promyslet před operací
- 162** Hallux valgus: křivé se stane rovným
- 168** Hallux rigidus: bolestivý a ztuhlý
- 171** Chirurgie prstů: pryč s kuřími oky
- 174** Mortonův neurom: zatahat bolesti za nervy
- 177** Achillova šlacha: posílení slabého místa
- 180** Hlezenní kloub: nakonec znovu mobilní
- 182** Injekce: diagnostika a terapie v jednom
- 182** Následná léčba: polovina úspěchu
- 183** Druhá operace: komplikace nebo chybné operační zákroky?
- 184 Slovník**
- 185 Věcný rejstřík**