

OBSAH

| | |
|---|----|
| I. <i>Vývoj lidské nohy</i> | 7 |
| Vývoj nohy v řadě tvorů (fylogenetický vývoj) | 7 |
| Vývoj nohy u člověka (ontogenetický vývoj) | 11 |
| II. <i>Složení lidské nohy a její činnost</i> | 17 |
| Anatomie nohy | 17 |
| Činnost nohy | 20 |
| III. <i>Denní hygiena chrání nohu</i> | 25 |
| Koupel | 25 |
| Punčochy | 26 |
| Podvazky | 27 |
| Obouvání | 27 |
| Dějiny obouvání | 27 |
| Lékař a obuv | 31 |
| Čím nám obuv prospívá | 33 |
| Avšak obuv nám také škodí | 33 |
| Gymnastika | 37 |
| Masáž | 41 |
| IV. <i>Onemocnění kůže nohy</i> | 44 |
| Plísně | 44 |
| Potivé nohy | 46 |
| Omrzliny (oznobeniny) | 48 |
| Puchýře a oděrky | 48 |
| Otlaky a kuří oka | 49 |
| Bradavice | 50 |
| Trhliny | 51 |
| V. <i>Nejčastější vady a nemoci nohou</i> | 52 |
| Povšechné bolesti nohou | 52 |
| Bolesti nohou z přetížení a vznik ploché nohy | 52 |
| Bolesti z porušeného oběhu | 55 |
| Zánětlivé a jiné bolesti nohou | 58 |
| Bolesti při onemocnění nervů | 58 |
| Přenesené bolesti ze vzdálených částí těla | 59 |
| Místní bolesti nohou | 59 |

| | |
|---|----|
| Onemocnění prstů | 60 |
| Ztuhlost palce | 63 |
| Kladívkové prsty | 63 |
| Bolestivé záprstí | 63 |
| Bolesti v lýtkách | 65 |
| Nehty | 65 |
| VI. <i>Prevence nemocí nohou</i> | 67 |
| A. Prevence ploché nohy u batolat | 67 |
| B. Prevence ploché nohy u dětí předškolního a školního věku | 69 |
| C. Prevence vad nohy u pracující mládeže | 70 |
| D. Ochrana před plochou nohou na pracovištích | 71 |
| E. Jak ženy z domácnosti chrání své nohy | 72 |
| F. Péče o nohy u sportovců | 74 |