

Za patologickou stopou chodidla často stojí špatné držení těla

Od té doby, kdy se naučíme chodit, většinu z nás nohy nosí po zbytek života. Denně uděláme až deset tisíc kroků, chodidla jsou vystavena nadměrnému tlaku. Přestože nám nohy poskytují takovou službu, málokdo se o ně dle toho stará. Důsledkem špatné péče a různých zlovyků pak může být tzv. patologická stopa.



Včera 8:54

Na stopě chodidel se "podepisuje" celá řada faktorů. Výška i váha člověka, styl držení těla, ale třeba i automaticky naučené pohyby. Jakmile nejsou kvůli některým faktorům chodidla ve vhodném postavení, nezapojují se při běžné chůzi správné partie a tíha se přenáší na části tomu neuzpůsobené.

To zpočátku může vést ke vzniku malých nerovností na vnitřní straně chodidel, což naznačuje měnící se směr kostí. Pokud se situace nebude řešit, může docházet k vybočení či nadměrné bolestivosti nohou, pat, kloubů, ale i zad nebo hlavy.

Že je špatné držení těla opravdu problém, dokládají i průběžně aktualizované statistiky, podle kterých má devět z deseti Čechů problém právě s postavením těla, různou dysfunkcí chůze pak trpí 95 lidí ze sta. Průměrně sedm let života lidé stráví návštěvami lékařů a maroděním kvůli nějakému problému s nohama.

Nesprávné držení těla může mít za následek mimo jiné i dysfunkci chůze.

FOTO: Profimedia.cz

Prevenčí před vznikem patologické stopy je důkladná péče o nohy, a to nejen formou krémů, masáží či cvičení. Hlavní obranou by mělo být nošení kvalitní obuvi s volnou špičkou a pevným opatkem.

Český patent: antibakteriální a protiplísňové vložky

Velkým pomocníkem jsou pak i vhodné stélky (vložky) do bot. Jednou takovou je i český patent - speciální antibakteriální a protiplísňová vložka, která zajišťuje přirozený a funkční pohyb chodidla.

„Vložky jsou vyrobeny z ovčí vlny, protkané vláknem nasyceným funkční biocidní látkou. Jedná se o dezinfekci, vyrobenou na bázi jódové pryskyřice. Unikátní český patent velice účinně likviduje viry, bakterie, plísňe a kvasinky, čímž vytváří v botě sterilní prostředí,“ říká spoluautor stélek, pražský obuvník Michal Pavlas z Cidetex.cz.

„Výsledky ukázaly, že mají minimálně tříměsíční životnost, a ani po této době neztratí funkčnost, původní tvar a nezapáchají. Zajišťují chodidlům komfort, jaký si skutečně zaslouží. Jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, pro pacienty s diabetem, pro pracující ve zdravotnictví a pohostinství nebo v jiných náročných provozech,“ dodává.

Čtěte také

Čas zamilování střídá lásku

Proč jsou lidé poblouznění láskou a jak dlouho tento stav vydrží?

Více se dočtete ve **čtvrteční příloze deníku Právo Café**.

bok, [Novinky](#)

Léčba rakoviny

Vyzkoušejte peruánské byliny a doplňky stravy. Kvalitní a účinné.

Značková obuv

Široký sortiment obuvi. Značkové boty za dobré ceny.

Ionic-pulser: generátor

k domácí výrobě koloidního stříbra, jednoduché, profesionální řešení

Tradiční čínská medicína

Přírodní bylinné tablety a léčivé rostliny pro vaše zdraví a vitalitu

SEZUAM.CZ reklama