

Zdravé a pěkné nohy



Všichni chceme mít krásné a zdravé nohy, které nás nebolí a můžeme se na ně po celý den spolehnout. Zvýšená péče o nohy by měla být po celý rok, ale v jarních a letních měsících, kdy se nosí otevřená obuv jsou více vidět naše upravené nehty, ale také tvrdá a suchá kůže na patách. Tuto kůži bychom měli pravidelně odstranit a nohy pečlivě ošetřit vhodným mastným krémem. Péče by neměla být opomíjena ani ve zbylých měsících roku, to zase hrozí plísňe a s nimi spojený zápach, plynoucí z nošení uzavřených bot.

Desatero, které pomáhá

1. Pokud můžete, omezte dlouhé stání nebo sezení.
2. Provádějte cviky na posílení svalstva nohou.
3. Nesed'te s překříženými nohama.
4. Každý den si najděte čas na chůzi (deset tisíc kroků denně) nebo jiný aktivní pohyb.
5. Dopřejte nohám koupele, kdy je sprchujete střídavě teplou a studenou vodou. Dělá jim to dobře, proud vody kůži jemně masíruje a střídání teplot pomáhá správnému krevnímu oběhu.
6. Jakmile můžete, dejte si nohy výš, než zbytek těla. Ulevíte jim a zlepšíte odtok krve.
7. Nechoďte na vysokých podpatcích, volte spíš boty s nižšími podpatky (doporučená výška je 5cm).
8. Nenoste těsné oblečení ani to, které by vás škrtilo v oblasti třísel, či kolen. Také ponožky noste bez gumičky v oblasti kotníků.
9. Snažte se udržovat tělesnou hmotnost, doporučenou Vaším praktickým lékařem.
10. Váš jídelníček by měl být pestrý, s dostatkem ovoce, zeleniny, tedy i vlákniny, a s potravinami jako třeba pohanka, která obsahuje venotonikum rutin.

Péče o nohy nekončí jejich umytím, nakrémováním a obutím. Nejlepším osvěžením pro Vaše nohy je každodenní procházka a několik jednoduchých cviků na prokrvení:

Napínání lýtkových svalů - opření dlaněmi o zeď, nohy vzadu s patami přitisknutými k zemi. 10× pokrčte ruce v loktech, držte záda i nohy rovné. Cvičíte tak lýtkové svaly proti křečím.



Chůze do schodů po špičkách - mezi patry přecházejte nahoru a dolů jen po špičkách





Kmitání nohou - na jedné noze na mírně vyvýšené podložce kmítejte volnou celou dolní končetinou dopředu a dozadu 10×, nohy vystřídejte



Zdvihání pat - vstávejte na špičky 20× nahoru a dolů, zkuste střídat i přenášení váhy z levé nohy na pravou a naopak



Ohýbání v kolenou - přidržujte se židle, 10× proveďte mírný výpad vpřed do podřepu (přitom držte rovná záda), nohy střídejte

Vztyky a sedy na židli - složte si ruce křížmo na hrudník, vstaňte a sedněte si 10× na židli



Protřepání nohou - sedněte na podlahu, opřete se o ruce za zády, protřepávejte nohy ve vzduchu, až ucítíte, že jsou uvolněné a prohřáté

Již od malička je potřeba dávat pozor na dobře sedící a pevnou obuv.

U 75% dětí se projevuje anomální noha, která vzniká také při nošení špatně sedící obuvi. Jde o anomální postavení nohy, které způsobuje trvale působící napětí nebo tlak na určitou část nohy.

Pravidelná péče o nohy :

pohodlná obuv

pedikérská péče

zdravý životní styl (pravidelná chůze, nejlépe bosky po různorodém, přírodním povrchu – kamenité, písčité, travnaté nebo lesní cesty)

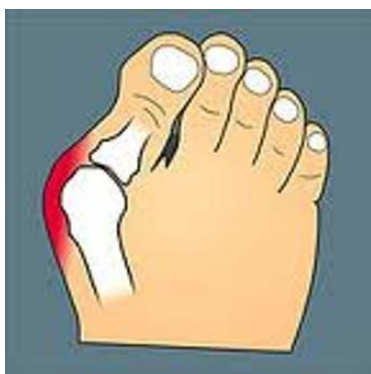
Naše nohy také mohou provázet různé nepříjemné projevy bolesti

Popraskané paty - jsou většinou projevem zanedbané zimní péče o nohy. Zhrublá kůže pat je odumřelá kůže, která už není hydratována podkožím a je proto suchá a často praská. To způsobuje bolestivé záděry a pálení chodidel tím, jak se nečistotami a prasklinami porušuje zdravá kůže chodidel, která je těsně pod odumřelou vrstvou.

Ostruha kosti patní - patní ostruha je tvořena kostním výrůstkem na hrbolu patní kosti, kde se upínají krátké svaly nohy a vzniká v důsledku dlouhodobého tahu těchto svalů. Projeví se většinou vlivem nošení nevhodného typu obuvi (tenká podrážka, nekvalitní obuv). Bolest se vyskytuje ve středu a na vnitřním okraji paty. Typické jsou tzv. startovací bolesti – po ránu,

při rozejití. Obtíže zmírníme vhodnou ortopedickou vložkou, která pod bolestivým místem provede odlehčení.

Zarůstající nehet - jde o onemocnění postihující nehtový komplex prstu v místě, kde nehtová ploténka naléhá na kožní okraj. Právě tam někdy dochází k patologickému vrůstání okraje nehtové ploténky do kožního valu, což způsobuje, vedle nepříjemné bolestivosti, také dráždění kůže s rozvojem zánětu. Příčinou bývá prakticky vždy špatné zastřižení nehtu. Svou roli hraje rovněž nevhodná obuv a některé vrozené predispozice a choroby jako nemoci pojiva, nedostatek železa nebo vitamínů.



Vbočený palec – dnes poměrně časté onemocnění. Málokdo ale toto bolestivé a nohy hyzdící onemocnění léčí. Palčivá bolest na kloubu palce je prvním znamením, že se tam dole něco děje. Příčinou jsou boty na vysokém podpatku, úzká bota nebo také dědičnost.

Vhodnou prevencí je správné obutí, vysoké podpatky nejsou vhodné na trvalé nošení, je vhodné používat měkkou domácí obuv nejlépe s anatomicky tvarovanou stélkou. Při trvalejších potížích, či větší deformitě, kdy už vbočený palec omezuje sportovní aktivity nebo prostě stále jen bolí, neváhejte s návštěvou lékaře.

Diabetická noha - Syndrom diabetické nohy je definován jako vřed nebo poškození až destrukce tkáně na nohou (dolů od kotníku), u diabetiků je spojena s poškozením nervů a poruchou citlivosti a s různým stupněm poškození tepen (ischémie) a velmi často i s infekcí.

Specializovaná ambulantní péče zaměřena na problematiku poškození dolních končetin u diabetiků – **Podiatrická poradna**

Jednoduché zásady prevence syndromu diabetické nohy :

- Nohy si denně prohlížejte a umývejte
- Každý den si vezměte čisté ponožky nebo punčochy
- Nevystavujte nohy horku, mrazu a dlouho si je nemáčejte
- Nehty si stříhejte vždy jen rovně - pedikéra upozorněte, že máte cukrovku
- Nechod'te pokud možno bosí
- Noste správnou pohodlnou obuv (nedopusťte, aby se vám tvořila kuří oka a otlaky)
- Nesnažte se provádět jakékoliv „chirurgické“ zákroky na nohou sami

Noční křeče nohou - může odstranit minerálka s hořčíkem.

Příčiny a řešení křečí mohou být různé. Často stačí zařadit pravidelný pohyb, nemusí jít o nic dramatického, postačí večerní procházka. Křeče mohou být následkem výkonu, který tělo nezvládlo – neúměrné sportovní zátěže, ale i dlouhého stání. A jako obvykle, tělu na kondici nedodá nezřízené hodování, kouření, alkohol...

První pomoc při křeči :

- Každému se v případě křeče do nohy osvědčila jiná technika.
- Někdo zvolna masíruje postižené místo, jiný přísahá, že mu pomůže, když na nohu v křeči naopak prudce skočí. Pomáhá natažení postiženého svalu, u lýtky, třeba s dopomocí, přitahením špičky k tělu, u zadní strany stehna zvednutí natažené nohy, v případě křeče do přední strany stehna naopak nohu v kolenu pokrčit. Následně jemně masírovat.
- Lékaři doporučují protažení postiženého svalu, volnou chůzi, masáž nebo koupel v teplé vodě, přísun tekutin a minerálů.

Nedostatek hořčíku způsobuje skladba našeho jídelníčku. V něm se totiž vyskytuje příliš mnoho potravin bohatých na cukr a tuk. Hořčík je kvůli tomu vázán ve střevech a nemůže se vstřebávat do krve. Navíc jíme málo syrového ovoce a zeleniny. Nepřítelem hořčíku je také káva, alkohol, či antikoncepce.

Co platí pro jednoho, neplatí pro druhého

Je určená doporučená denní dávka, ale záleží vždy na konkrétních okolnostech – jak se člověk stravuje, na jeho kondici, zátěži... Zvýšená konzumace hořčíku je doporučována při fyzické zátěži, ať už při práci nebo sportovních a jiných aktivitách, protože pomáhá předcházet svalovým křečím..

Příčinou křečí může být i vážné onemocnění

Příčiny svalových křečí však mohou být i jiné, než jen nedostatek hořčíku, může jít o špatný poměr hořčík-draslík. Při nedostatku draslíku jsou tyto poruchy také.

Křeče mohou být také projevem cévních potíží, ale rovněž třeba cukrovky.

Pokud tedy křeče přetrvávají navzdory všem opatřením, je vhodné vyhledat lékaře.

Na dolních končetinách (nohách) se nejčastěji setkáváme se **zánětem povrchových žil** (varixy), **bércovými vředy**, s **bolestí kloubů** (kyčle, kolena), dále pak s **nehtovou plísní** (onychomykózy).

Pokud se objeví potíže, či bolesti vašich nohou navštivte svého lékaře a dle jeho doporučení pedikúru nebo naše specializované poradny :

Chirurgická ambulance – pondělí až pátek od 7.00-15.30 hod.,
pohotovostní služba od 15.30-7.00 hod. ve všední den,
o svátcích, sobotách a nedělích nepřetržitě 24 hod.

Ortopedická ambulance – pondělí od 7.00-12-30 hod. chronická ambulance
úterý od 7.00-12.30 hod. chronická a úrazová ambulance
středa od 7.00-12.30 hod. chronická ambulance, 13.00-15.30 hod. operační výkony
čtvrtek od 7.00-12-30 hod. a od 13.00-15.30 hod. chronická ambulance
pátek od 7:00 – 15:30 hod. chronická a úrazová ambulance

Cévní chirurgická poradna – pondělí a čtvrtek od 13.00–15:00 hod.

Diabetologická poradna – pondělí, středa od 8.00-14.00 hod. a úterý od 8.00-12.00 hod.

Poradna vlhkého hojení ran – úterý od 13.00-15.30 hod. a čtvrtek od 13.00- 15.30 hod.

Kožní ambulance – pondělí od 8.00- 10.00 a od 13.00- 15.00 hod.,
čtvrtek a pátek od 8.00- 12.00 a od 13.00-15.00 hod.

Angiologická interní poradna – čtvrtek od 9.00 – 15.00 hod.

