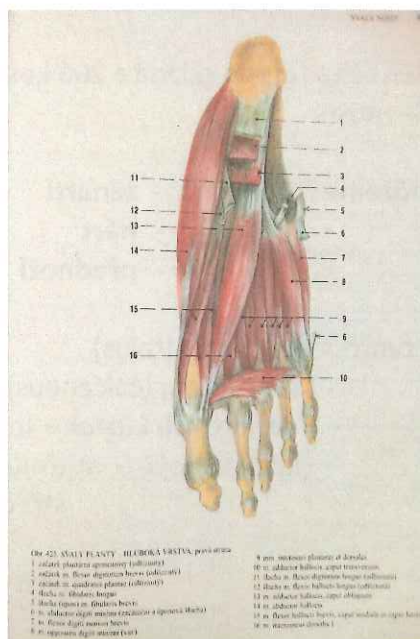
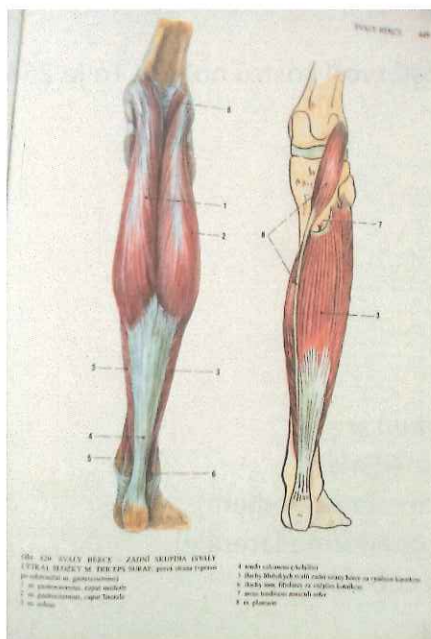


SVALY NOHY - 24 svalů

Dlouhé svaly(11): spojují oblast nohy s bérce

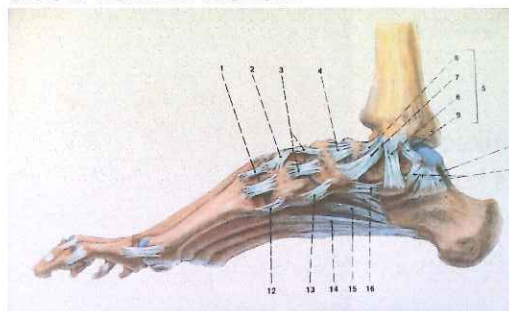
- 2 funkce: 1.) pohybují nohou v kotníku „fajfka x propnutí špičky“
+ inverze + everze (= za palcem x za malíkem)
2.) pomáhají stabilizovat hlezenní kloub ,zpomalují dopad + odraz.



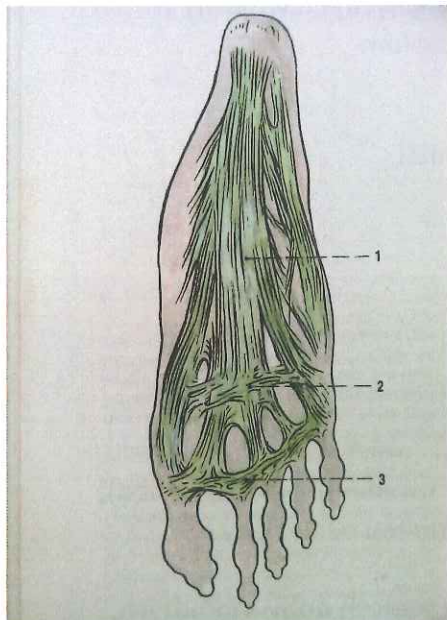
Krátké svaly(13) : pohyb prstů, podpora nožní klenby, na hřbetu a plantě nohy.

Vazy a šlachy:

zesilují kloubní pouzdra, omezují nežádoucí pohyb, zpevňují. Rozsáhlý vazivový systém v oblasti patní kosti a hlezna. Vratké klouby. Vazivový systém se velkou měrou podílí na držení nožních kleneb.



Plantární aponeuroza – velká šlacha se začátkem na vnitřní straně patní kosti paprskovitě se rozbíhá 5 pruhu směrem k prstům. Velmi zatížená u neaktivní nohy...



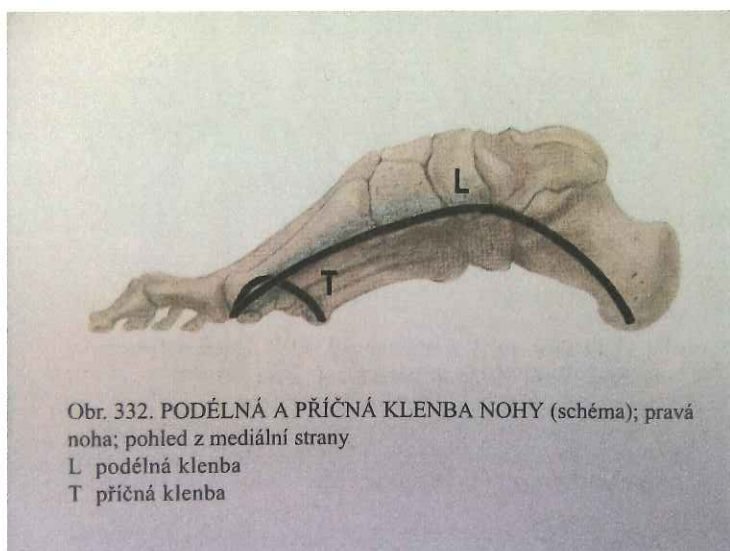
Klenby nožní: opora + pružnost+ ochrana

3 hlavní opěrné body na chodidle: pata, základní kloub malíčku, základní kloub palce.

Pasivní držení nožní klenby zajišťují: kosti, klouby, vazy

Aktivní držení zajišťují svaly nohy a bérce

Mezi třemi opěrnými body jsou vytvořeny dva systémy kleneb - příčné a podélné.





Příčná klenba nohy je mezi hlavičkami prvního až pátého metatarzu. Nejzřetelnější je v úrovni klínovitých kostí a kosti krychlové. Příčnou klenbu podchycuje tzv. šlašitý třmen tvořený předním holenním svalem a dlouhým lýtkovým svalem.

Podélné klenby nohy: Výraznější vnitřní podélná klenba.

Vnější oblouk pod malíkovou hranou nižší

Na udržení funkční nožní klenby se podílí:

- důmyslná architektonika nohy
- hluboké svaly nohy
- vazy!

Příčnou klenbu udržují všechny příčně probíhající struktury (především šlašitý třmen); podélnou klenbu spíše struktury orientované souběžně s dlouhou osou nohy.

Propriocepce: Významná funkce nohy receptory v drobných svalectech nohy a kloubech, informace do mozku. Zprostředkovávají vnímání nohama.

Stejně jako pánevní dno je i noha a chodidlo součástí HSS. Funkční provázanost funkce chodidla a PD.

Zdravá noha - Hmatá, cítí, informuje, funguje, tlumí, pruží, nese.

Až 40% lidí má nějaké potíže s nohama. Z toho jen 1/3 je genetika!!!

Příčiny potíží s nohama:

- genetika
- špatná obuv
- nadváha
- vadné držení těla, dekonidice
- méněcenost vazivového aparátu
- hypermobilita
- těhotenství, hormonální příčiny

.....

Nejznámější poruchy funkce nohy na které se klientky mohou ptát:

Plochá noha : každý 5. člověk



-
- Podélná klenba nožní se snižuje až vymizí. Oblouk klenby tvořený kostmi klínovými klesá, narušená architektura kostry nohy, snížená pružnost nohy. Netlumí nárazy, dochází k přetížení plantární aponeurózy a kloubů nohy, Ovlivňuje nejen postavení paty, ale i kolenního, kyčelního kloubu a přes pánev a pánevní dno i páteře a hlavy!!!
- Příčně plochá noha – často spojená s rozvojem Hallux valgus. Otlaky pod hlavičkou 3 metatarzu. Často v kombinaci s podélně plochou nohou.

Vrozená plochá noha se vyskytuje jen minimálně.

U dětí:

do 3 let plochonoží fyziologické – vyvíjí se

- dětská obuv?
- obouvání dětí doma? Ve školce?

Starší děti a dospělí:

Různé stupně plochonoží od lehkého až po těžký stupeň

Nefunkční nohu si lze vypěstovat během života a podle příčiny s tím lze i pracovat. Nemusí to

být trvalý stav!

Příčiny:

Multifaktoriální:

- -genetika-kvalita vaziva
- nadváha
- obuv
- hormonálně(těhotenství),....

Řešení:

- fyzioterapie – stimulace a aktivace měkkých struktur nohy v korigovaném postavení
- vhodná pohybová aktivita
- ortopedické vložky
- vhodná obuv

Hallux vagus:

Nejčastější statická deformita přednoží.

Valgozní (vbočené) postavení a rotace palce v MTP kloubu(kloubní spojení 1. nártní kosti se základním článkem palce). Současně změny postavení šlach a svalů.

Příčiny:

Velký význam

- dědičnost (až 84%)
- nevhodná obuv
- hyperlaxita vaziva
- zkrat Achillovy šlachy
- plochonoží, dlouhá statická zátěž (stoj)

Terapie:

a)konzervativní u menších změn úhlu v postavení palce

- funkční ortézování
- rehabilitace – cílem zlepšení osy palce a zapojení do opory při stoji i a odrazu při ortopedické vložky s mediálním klínkem a tzv. Srdíčkem
- chůzi.Stimulace chodidla, senzomotorika, aktivace v trojbodové opoře, vodoléčba-vířivé koupele, šlapací koupele...

b)operativní:

Výkony na měkkých tkání - svaly, kloubní pouzdra.

Výkony na kostech vedoucí ke korekci postavení palce.

Patní ostruha – fascitis plantaris

Název vypovídá, že by mělo jít o zánět šlachy při úponu, ale poslední výzkumy prokázaly, že v naprosté většině vzniká bolestivost a změny BEZ zánětlivého procesu.

Plantární aponeuróza -

struktura tvořená hustým kolagenním vazivem. Napnutá jako tětíva luku mezi patou a přední částí nohy. Přesněji jeden úpon na vnitřní straně patní kosti a v průběhu se rozdělí na 5 pruhů s úponem do meziprstních prostor nohy. Při pohybu se napíná a spolu s ostatními vazy a svaly nohy přenáší síly do odrazu.

Příčiny vzniku patní ostruky: multifaktoriální

- mechanické přetížení
- obezita
- dlouhodobé stání
- zkrácená Achillova šlacha
- nestejná délka končetin
- běžci, vrcholoví sportovci – opakovaná mikrotraumata
- nevhodná obuv běžná i sportovní
- častěji u lidí s vysokým nártem

Příznaky:

Bolestivost v oblasti vnitřní paty, hlavně ráno, při prvních krocích, po delším sezení...bolest se postupně snižuje, „rozchodí“.

Léčba:

- léky
- fyzioterapie
- vložky do bot a podpatěnky
- vhodná obuv
- rázová vlna

Základní vyšetření nohou:

- Ortopedie: řeší kosti a klouby
- Fyzioterapie: řeší funkci – celkový vzhled nohy, barvu kůže, osové postavení končetiny, postavení paty, prstů, stereotyp chůze, dává chodidlo do souvislosti s postavením a funkcí celého těla.
- Podiatrie- komplexní pohled na nohu – kosti svaly, klouby, kůže, nehty i u zdravých i nemocných nohou
- Podologie řeší konkrétně chodidla v dynamice i statice. Vyšetření i léčba, vložky do bot...”
- Podoskop – speciální přístroj na diagnostiku ortopedických vad i funkčních vad nohou. Využívá polarizační světlo k hodnocení postavení nohy v dynamice i statice, zatížení chodidla jeho jednotlivých částí.

Korigovaný stoj:

Takové postavení trupu a končetin, při kterém je zachováno optimální postavení kloubů, vyvážené napětí svalů přední a zadní strany těla.

Hlava pánev kyčle a nohy v ose.

Chodidla – na šířku pánve, aktivní klenby, korig. postavení hlezenního kloubu, trojbodová opora.

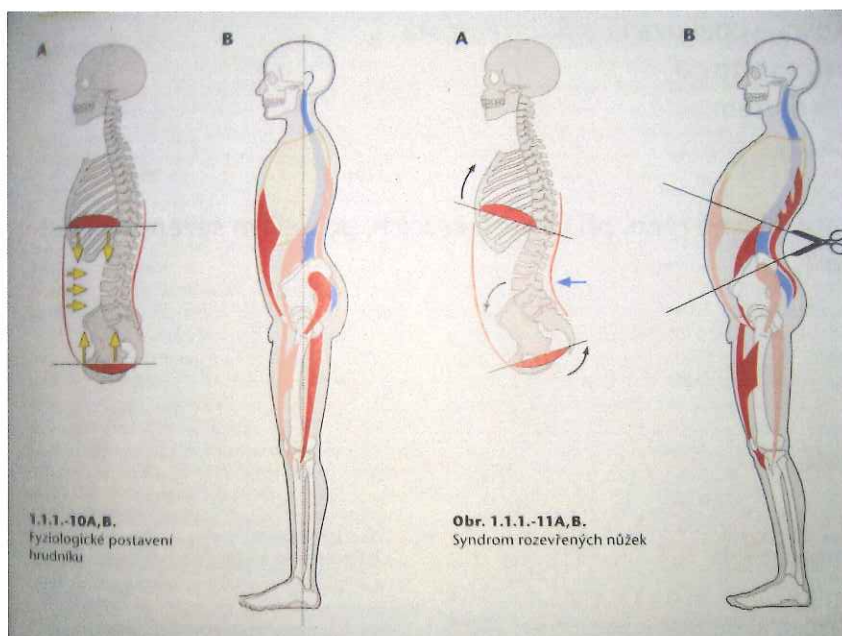
Pánev v neutrálním posavení

Hrudník dolními žebry komunikuje s břišní dutinou směrem k pánvi,

Ramena - rozložená na hrudníku do šířky a dolů

Hlava - v aktivním držení v ose páteře (zásuvka).

Aktivní vytažení, délka páteře.



Chůze: člověku nejpřirozenější pohyb

- správný stereotyp,
- lví chůze, chůze pozpátku,
- nordic walking
- barefoot, bosoboty

Co napomáhá udržet zdraví našich nohou?

- pozornost
- dotek, masáže
- volnost, přirozené podmínky pro pohyb
- vhodné nebo žádné boty.
- stimulační podložky a míčky pro živost a prokrvení svalů nohou
- balanční podložky, senzomotorické chodníky a podložky
- střídavé šlapací koupele.



PATRO CHODIDEL
materiál pro akreditovaný kurz Školy pánevního dna

Autorka skript:
Anna Smolová

Vložky do bot: odlehčení, korekce, stimulace
pasivní x aktivní

Anna Smolová

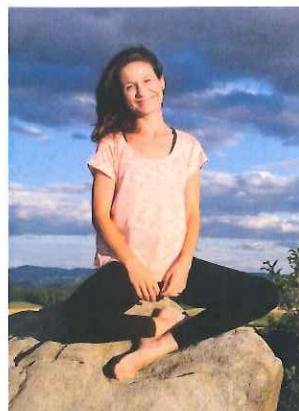
Jsem fyzioterapeutka, lektorka školy pánevního dna, maminka dvou kluků a žena jednoho muže.

Nově a částečně nyní pracuji na fyzioterapii dětí s kombinovaným postižením, druhou část pracovního týdne věnuji ženám a problematice pánevního dna. Klientky беру komplexně. Baví mě hledat souvislosti a doplňovat skládačku. V první řadě pracuji na uvědomění a zacítění vlastního těla a dechu jako základ ke každému cvičení. Ráda pracuji s dotekem.

Při práci čerpám ze zkušeností a absolvovaných kurzů pro fyzioterapeuty, ze školy pánevního dna a vlastní intuice.

Vedu individuální terapie pánevního dna, ženské funkční sterility, bolestivých syndromů pánve, vertebrogenních obtíží, cvičení pánevního dna po porodu, terapie jizev a pod...a skupinová cvičení pro ženy.

Momentálně žiji prací, rodinou a seberozvojem. Kdyby byl den delší, šla bych si zaběhat, zacvičila si jógu nebo jen tak brouzdala přírodou.



Kontakty: Anna Smolová

zivepanevnidno@gmail.com

www.zivepanevnidno.cz

Druhá k "toku energie do ostatních částí těla"
Obvykle obě v terapii při sezení

• **Metodika a praxe patra chodidel v emoční rovině**

Bioenergetika stručně

Reich-žák Freuda -zjistil, že s blokací prožívání emocí se blokují z funkce svalové skupiny, vznikají tzv. pancíře.

Určují stavbu těla.

Paralela mezi postojem a emočním postojem- odraz emočního naladění v těle.

Proudění energie po těle, dech napětí svalů, emoce-jejich souhry využívá bioenergetika.

Doporučena literatura-

Lowen-vibrující zdraví

Hoffman -Bioenergetická cvičení

Schwarz -Bioenergetika, cvičení proti stresu

Patro chodidel v emoční rovině

Co je uzemnění a jak vzniká

Uzemnění je naše spojení se zemí, je výsledkem souhry svalového napětí po celém těle, zejména v dolních končetinách.

Podle míry uzemnění se formuje stoj a postoj- Fyzický i emoční

Cvičení - zkusíme "ochutnat" různé postoje podle vlivu emocí
A těžiště

Jaké postoje mám ráda?

Co mi vadí?

Jak budu vlivem toho reagovat na účastnice?(i jiné lidi)

Pokud bude čas-zrůdnost postihoje v kruhu

Jak zlepšit uzemnění.

Jaké lze očekávat u klientek problémy
a jak s tím pracovat.

Cvičení s nohama (Hoffman)

Protahování chodidel, prstů, nártů,
Vytřepávání

Uzemňování (Hoffman)

Bioenergetický pluh (Hoffman)

Vibrace stehů (h.)

Co vše lze dělat pro dobré uzemnění a pro koho je dobré
co,

Jak poznáme dobré uzemnění?

Co poradíme klientkám?

Co vše se může při cvičeních s klientkami objevit a jak s tím naložíme?

O mě:

Jsem praktická lékařka se vzděláním a zkušenostmi
v psychoterapii a péči o psychosomatická onemocnění.



Najdete mě na www.psychosomatika-psychoterapie.cz/