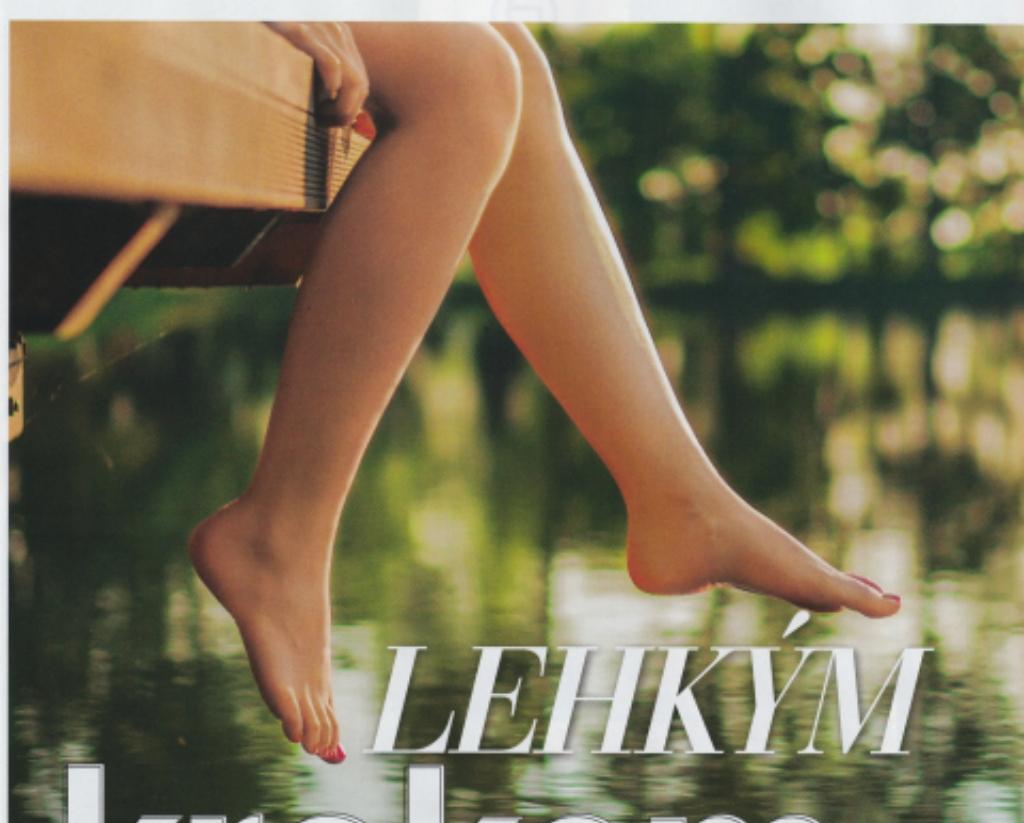


KAŽDÝ MĚSÍC VÍCE ČTENÍ!

Giant

SRPEN 2020 Cena 59,90 Kč 2,99 €



LEHKÝM krokem

Nohy nás nosí celý život a podle toho bychom se o ně měli starat. Nejen aby dobře vypadaly, ale aby zároveň byly zdravé. Pomoct vám s tím mohou tenisové míčky, moderní medicína i změna chůze.

TEXT: MONIKA GRAFKOVÁ

Opříčné klenby na obou chodidlech mám zhoršené. A vím proč – v mém případě za to můžou podpatky, které nosím snad už od patnácti. Když v tomhle věku měříte necelý metr šedesát a přitom toužíte být o dvacet čísel

výšší, je každý centimetr navíc výhrou! Dnes už si naopak ráda užívám při chůzi pohodlí a kvalitní boty. A když už chci být vyšší, tak si vyberám obuv na platformě, nebo si na společenské příležitosti nosím lodičky s sebou v tašce – přejuu jen na nezbytně nutnou dobu, a pak zase s úlevou vklouznu do tenisek. Každopádně zhoršené klenby mi z doby, kdy jsem toužila být „velká holka“, zůstaly. Ale dneska už vím, že to není takový průšvih, jak mi kdysi jeden fyzioterapeut tvrdil –

Lirene DOKONALE HLAĐKÉ NOHY
REGENERACE Maska v pondělkách
2 fáze vyhřívající peče

1. PREDLOVÁ
2. POLOVÁ
3. NAKRÝVÁ

Regenerační maska na nohy v pondělkách, Lirene, 179 Kč, www.drn.cz

Foot WORKS Clay Mask
with Argan Oil
Masque d'Argile
avec huile d'argan

Avandaleová maska na nohy 2 v 1 obsahuje detoxikační žíl, napomáhá odstraňovat edem a řízení suchou a hrubou pokožkou a zajistí vám hydrafobní kůžku a vysokou choditelnost. Prodává Avon, 75 ml, 149 Kč, www.avoncosmetics.cz

podle něj mě jistojistě čeká operační sekání haluxu a doživotní nošení ortopedické obuvě.

POŠLAPANÉ TENISÁKY

Díky několikaletému cvičení jdež jsem nedávno narazila na posilování chodidel pomocí tenisových míčků. Nutno říct, že mě první zkušenosť, kdy jsem našlapovala na nepodkládajné žluzné „wilsony“, úplně odvrnula. Zvláště tlak na palcové hraně nohy bolel jako čert, ostré bodání mi vystřelovalo až do lýtek, a chvílemi mi dokonce vrhaly slzy do očí. Druhý den po ránu jsem navíc cítila v chodidlech snad každý sval...

Jak mě ale moje lektorka vysvětlila, tyhle pocity jsem měla jen proto, že jsem svoje příčné klenby roky vůbec neposilovala a maximálně jsem je nechala „zvyknout“ si na výstupky v domácích zdravotních botách, což je pouze pasivní doplnění, který problém neřeší.

Když prý ale denně budu našlapovat na míčky, plošky nohou i příčná klenba se mi posílí a nebo nebudou bolet bud vůbec, nebo minimálně.

A tak jsem si dva tenisáky pořídila domů. A svět dle se, už po pár

MUDr. Ota SCHÜTZ
první Žilní klinika - Praha

dnech se bolest změnila na vcelku příjemný tlak, který si každě ráno až lehce masochisticky dopřávám. Na doporučení lektorky mám můžky vedle postele, abych se po nich hned jak vstanu, nezapomněla alešpon na chvíli „projít“.

JAK SE ZBAVIT KŘEČÁKŮ

Další věc, která může vaše nohy potřipit, jsou křečové žily. Já sama s nimi zatím potíže nemám, ale některé moje vrstevnice je už řeší. Proč vůbec křečové žily vznikají? „Zásadní příčinou je dědičnost. Stačí, když máte jednoho z rodičů s křečovými žilami a máte rázem osmdesátiprocentní pravděpodobnost, že se s nimi bude porýkat také,“ říká MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky v Praze. Mezi další rizika podle něj patří dlouhé stání a sezení, užívání hormonálních léčiv s estrogeny, obezita, výšší krv a pak také druhé a následně další těhotensví.

Zajímá mě i to, jestli křečové žily, odborně varixy, může způsobit i mě obliběný sezení s nohou přes nohu, jak se někdy tvrdí. „Je pravda, že se to říká, ale na vznik varixů to nemá žádný vliv, stejně jako nemá vliv nošení vysokých podpatků, těsných kalhot či ponožek,“ konstatuje MUDr. Schütz a pokračuje: „Pro mnohé jsou hlavně ze začátku křečové žily pouze kosmetickým problémem, který řeší především z estetických důvodů. Varixy totiž nemusejí bolet, ale jakmile se objeví tlak, pálení, zvýšená únavu a bolesti, nebo samotné varixy, je na mísce jejich odstranění,“ radí odborník.

ORTOPEDICKÉ VLOŽKY DO BOT DEFORMOVANÁ CHODIDLA NELÉČÍ, POMŮZE JEN CVIČENÍ

Od klasické pojížděnovou hrazené operace, kdy se křečová žila z koněčnosti vyjmí, se dnes postupně upouští hlavně z důvodu nešetrnosti, bolestivosti, delší rekonvalescence a neuspokojivého kosmetického efektu. Naštěstí tu jsou i jiné možnosti! „Dnes už nikdo nemusí operaci odkládat kvůli obavám z bolestí. Po zákoru dokonce nemusí následovat ani pobyt v nemocnici nebo pracovní neschopnost. Pro každého pacienta vybereme to nejlepší řešení podle rozsahu křečových žil spočívající v kombinaci několika metod, které se doplní a vedou k nejlepšímu výsledku.“ Říká MUDr. Schütz s tím, že zcela nejšetrnejší je metoda lepení, kdy se žily zavede tenký kátrat, kterým se vpouští po kapkách speciální lepidlo. „Stěny křečové žily se slepí a žila takto ošetřená se časem zcela vstřebá a ztratí.“

Chladivý matový balzám na nohy Mint Foot Relief, 50ml, 750 Kč, www.molybouquet.cz

2020/8/21