

A photograph of a woman's legs from the knees down, wearing a white lace dress. She is standing on a sandy beach. Her feet are bare, with white nail polish. She is wearing two gold-colored anklets on her right foot, one with a butterfly charm and the word 'LOVE' on it. The background is a vast expanse of golden sand.

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

PŘIPRAVILA: MONIKA GRAFKOVÁ

MĚKKÝ DOŠLAP

Příčné klenby na obou chodidlech mám zborcené. A vím proč – v mém případě za to mohou podpatky, které nosím už od patnácti. Když v tomhle věku měříte necelý metr šedesát a přitom toužíte být o dvacet čísel vyšší, je každý centimetr navíc výhrou!

Dnes už si naopak ráda užívám při chůzi pohodlí a kvalitní boty. A když už chci být vyšší, vybírám si obuv na platformě nebo na společenské příležitosti nosím lodičky s sebou v tašce – přezuju se jen na nezbytně nutnou dobu, a pak zase s úlevou vklouznu do tenisek. Každopádně zborcené klenby mi z doby, kdy jsem toužila být „velká holka“, zůstaly. Ale dneska už vím, že to rozhodně není takový průvih, jak mi kdysi jeden fyzioterapeut tvrdil – podle něj mě jistojistě čeká operace, sekání halluxu (deformita vbočeného palce) a doživotní nošení ortopedické obuvi.

POSÍLENÉ KLENBY

Díky několikaletému cvičení jógy jsem nedávno narazila na posilování chodidel pomocí tenisových míčků. Nutno říct, že mě první zkušenost, kdy jsem našlapovala na nepoddajné žluté „wilsony“, úplně odrovnala. Zvlášť tlak na palcové hraně nohy bolel jako čert, ostré bodání mi vystřelovalo až do lýtek, a chvílemi mi dokonce vhrkly slzy do očí. Druhý den po ránu jsem navíc cítila v chodidlech snad každý sval...

Jak mi 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 doplněk, který problém neřeší.

Když prý ale denně budu našlapovat na míčky, plošky nohou i příčná klenba se mi posílí a nohy nebudou bolet buď vůbec, nebo minimálně. A tak jsem si dva tenisáky pořídila domů. Světe div se, už po pár dnech se bolest změnila na vcelku příjemný tlak, který si každé ráno až lehce masochisticky dopřádám. Na doporučení lektorky mám míčky vedle postele, abych se po nich hned jak vstanu, nezapomněla nějakou chvíli „procházet“.

Hydratační krém a maska na nohy Louka, Manufaktura, 100ml, 279 Kč, Manufaktura.cz

Elektrický strojek na domácí pedikúru, Flawless, 899 Kč, dm.cz

Deo balzám na nohy s rozmarýnem, Dr. Hauschka, 30 ml, 332 Kč, Yinyang.cz

Zvláčňující krém na nohy, Nobiles Tilia, 50 ml, 289 Kč, Nobiles.cz

Fußeobalsam Deodorising Foot Cream

Chladicí sérum na nohy Legs Eleven, Bloom & Blossom, 100 ml, 799 Kč, Madeformoms.cz

Chladivý mátový balzám na nohy Mint Foot Relief, Mucly Bouquet, 50 ml, 750 Kč, Chateaumucly.cz

DĚDIČNÉ KŘEČÁKY

Další věc, která může vaše nohy potrápít, jsou křečové žíly. Já sama s nimi zatím potíže nemám, ale některé moje vrstevnice je už řeší. Proč

vůbec křečové žíly vznikají?

„Zásadní příčinou je dědičnost.

Stačí, když máte jednoho z rodičů s křečovými žilami a rázem máte osmdesátiprocentní pravděpodobnost,

že se s nimi budete potýkat 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, vyšší věk a pak také druhé a následná další těhotenství.

Zajímá mě i to, jestli křečové žíly, odborně varixy, může způsobit i mé oblíbené sezení s nohou přes nohu, jak se někdy tvrdí. „Je pravda, že se to říká, ale na vznik varixů to nemá žádný

KŘEČOVÉ ŽÍLY JSOU GENETICKÁ ZÁLEŽITOST, PODPATKY ZA NĚ NEMŮŽOU.

vliv, stejně jako nemá vliv nošení vysokých podpatků, těsných kalhot či ponožek,“ konstatuje MUDr. Schütz a pokračuje: „Pro mnohé jsou hlavně ze začátku křečové žíly pouhým

kosmetickým problémem, který řeší především z estetických důvodů. Varixy totiž nemusejí bolet, ale jakmile se objeví tlak, pálení, zvýšená únava a bolesti, nebo samotné křečové žíly, je na místě jejich odstranění,“ radí odborník.



Koupeľ na nohy
Mrtvé moře,
Balea, 200 ml,
79,90 Kč, dm.cz



PEO krém na ztvrdlou
kůži, Astrid, 100 ml,
99 Kč, dm.cz

Levandulová krémová
maska na nohy 3v1, Avon,
75 ml, 119 Kč, Avon.cz



Pečující máslo na nohy
Spa Foot Butter,
Alessandro, 50 ml,
390 Kč, Alessandro-cr.cz



KDY NA OPERACI?

Od klasické a pojišťovnou hrazené operace, kdy se křečová žíla z končety vyjme, 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 bolesti. Po zákroku 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 doplňují a vedou k nejlepšímu výsledku,“ říká MUDr. Schütz s tím, že zcela nejšetrnější je metoda lepení, kdy se do žíly zavede tenký katetr, kterým se

vpouští po kapkách speciální lepidlo. „Stěny křečové žíly se slepí a žíla takto ošetřená se časem zcela vstřebá a ztratí,“ vysvětluje primář Žilní kliniky s tím, že jde o nejméně invazivní metodu poskytující možnost okamžitého zapojení se do všech aktivit. Její nevýhodou je ale vyšší cena kolem padesáti tisíc korun, což je více než dvojnásobek ceny za operaci laserem.

NOHY VZHŮRU!

Jakmile se oteplí, dívám se lidem na nohy. A vidím, kolik z nás svoje nohy zanedbává. Tvrdé popraskané paty, zbytnělé nebo přerostlé nehty, deformované klouby... Je to škoda, protože nohy nás nosí celý život a péči a pozornost si rozhodně zaslouží.

Nemusíte si zrovna lakovat nehty v odstínu podle posledních trendů a mít vždy dokonale oholená lýtka, ale zajít si občas na pedikúru nebo si ji udělat doma a pravidelně si nohy krémovat zas tolik času nezabere. A výsledek stojí za to. Zdánlivě obyčejnou, ale velmi přínosnou aktivitou pro zdravé nohy je chůze, ovšem pouze se vzprámenou páteří, uvolněnými rameny a v kvalitních botách. Podle fyzioterapeutky Petry Bílkové trpí nějakým zlovykem při chůzi asi čtyřicet procent Čechů a snad každý má vsedě nebo při chození předsunutou hlavu. „Zdravá chůze by neměla bolet. Pokud se to děje, je dobré zajít za fyzioterapeutem,“ radí odbornice a dodává, že pozitivní efekt na nohy má také nordic walking. Tahle chůze se speciálními hůlkami odlehčuje dolním končetinám zapojením horní poloviny těla, ve srovnání s klasickou chůzí navíc vyžaduje asi o pětinu vyšší energetický výdej. „Při správném provedení aktivuje až devadesát procent svalů celého těla, lidem s nadváhou šetří bederní páteř a kolenní klouby a je celkově efektivnější,“ popisuje Petra Bílková s tím, že úlevu nohám přináší i taková klasika jako „hodit“ si je každý den alespoň na chvíli nahoru a pár minut takhle odpočívat. ■