

6. 1. Práce nohy a s nohou

Nastavení **opory nohy**, při došlapu a procvičování nohy bylo již popsané v třetí kapitole u nácviku číslo V. Dolní končetiny opora nohy – viz obr. 191–200.



Obr. 191–200

Z naší zkušenosti plyne, že už jen soustředění se na oporu nohy při chůzi může odstranit bolesti v kolenních či kyčelních kloubech. Naopak: při chůzi s necentroványými klouby (např. s kolenem nasměrovaným dovnitř nebo přenášení váhy na zevní či vnitřní část chodidla) dochází k přetížení kolen či kyčlí.

Boty, které obvykle naše populace nosí, neumožňují tak detailně snímat terén, jako bosá noha a také (díky stažení nohy v botě) zabraňují pohybu v kloubech nohy (metatarzů, prstců). Proto nejsou vhodné úzké a špičaté boty a už vůbec ne s podpatky (pobaveně zjišťujeme, že je nosí i mediální hvězdičky – muži). Vyhněte se těsné a tvrdé obuvi (vzpomeňte na mokasíny indiánů...). Ale vraťme se do reálu: je-li to možné, doporučujeme nosit **měkké a kolem prstců volné boty**, které umožní jednak snímat terén, a jednak dovolí pohyb nohy v podélné i příčné ose. Při koupi bot (nejen u dětí, ale tam hlavně) **zatíženou nohu** co nejvíce rozpláceme, abychom zjistili, jestli odpovídá naší velikosti. Zasvěcení se nejen projdou, ale stoupnou si na jednu nohu a teprve, když udrží rovnováhu a mají při stoji pocit jistoty, boty koupí.

Doporučujeme přečíst si knihy *Zdravé nohy pro vaše dítě*, *Zdravá chůze po celý život* (autor Ch. Larsen). Od koupě bot přejdeme ještě k další – na první pohled s posilovnou také nesouvisející činností – a to je práce s nohou. Obě oblasti však s výsledkem cvičení souvisí: mohou je podporovat nebo mařit.

Manuální práce s nohou

Podle našich zkušeností se trenér i partner cvičence mohou snadno naučit níže uvedené postupy. Jejich zařazení do našeho života velice **ulehčí nácvik opory nohy** nejen tam, kde jsou nějaké disproporce – plochá noha, lechtivá noha, zhoršená funkce atd. ale i tam, kde poruchy neregistrujeme.

Hlazení, masírování, kartáčování, drbání

To vše jsou postupy ovlivňující „**signály tekoucí do mozku**“, přenos informací v něm a jeho práci s nohou. Vzpomeňme na slogan: „**sahám-li na kůži, sahám na mozek**“. Postupně přecházíme od jemného hlazení – viz obr. 727 (lechtivý cvičenec si zpočátku hladí chodidlo sám) k přejíždění chodidla nehty (obr. 728), což může trvat minutu i více do doby, než je tento manuální zásah přijat bez nepříjemných pocitů event. ohrožení trenéra.



Obr. 727, 728: Hlazení prsty, hlazení nehty

Vějíř

Na obr. 729, 730 vidíme, jak uchopit nohu ze stran. Palce jsou přiloženy na nárt (obr. 729) a prsty zespoda tlačí na střední osu chodidla obr. 730. Pomalu protlačujeme střed chodidla a palce oddalujeme. Tím vznikne „vějíř“ tvořený chodidlem a dojde k uvolnění nártních kostí.



Obr. 729, 730: Úchop nohy palci ze stran, prsty zespoda na chodidle

Uvolnění prstců do flexe (vytažení)

Na tomto místě si dovolíme připomenout anatomické názvosloví. Prstům na noze říkáme prstce. Budeme-li tedy v následujícím textu hovořit o prstech, bude se jednat o prsty trenérovy ruky, kterými působí na prstce nohy svého svěřence. Další postup bývá spojen s fenoménem lupnutí, ale nemusí. Nejprve ohneme prstce dolů (obr. 731) a pak můžeme (bývá-li to cvičenci nepřijemné, tak ho neprovádíme) vytahat jednotlivé prstce v ose (obr. 732).



Obr. 731:
Ohnutí prstců dolů



Obr. 732:
Vytahování prstců

Uvolnění kloubů nohy

Nakonec provedeme zevní (kořenem palce nahoru – obr. 733) a vnitřní (kořen palce dolů – obr. 734–736) rotaci přednoží. Vše se děje pomalým jemným tlakem, který nesmí bolet. Další manévry uvolňují jednotlivé klouby nohy (*zánártní – metatarzální* a další). Palcem a ukazovákem jedné ruky podržíme



Obr. 733: Zevní rotace přednoží



Obr. 734, 735, 736: Vnitřní rotace přednoží