

The background features a light blue gradient with a white spotlight effect. Scattered around the central text are several pairs of cartoon feet. Each pair consists of a blue foot and a green foot, both with large eyes, smiling mouths, and small circular toes. The feet are arranged in a circular pattern around the central text.

# Malované cvičení při dětském plochonoží



PROTEOR CZ s.r.o., Nestátní zdravotnické zařízení

(Soubor cviků pro dětské ploché nožky)

## Slovo odborníka

S plochonožím u dětí se setkáváme čím dál tím častěji. Kromě vrozených dispozic k nedostatečnému formování klenby dětské nohy přispívá také nevhodný způsob života a civilizační vlivy – nošení obuvi od nejútlejšího věku, chůze po rovných, tvrdých, hladkých površích. Kachličky, parkety, cesty, chodníky – všechny tyto rovné nášlapné plochy neposkytují dostatečnou stimulaci chodidla, tak, jako chůze naboso po nerovném terénu. Svoji úlohu také sehrává nevhodná obuv.

- Dětskou plochou nohu můžeme definovat, jako abnormální snížení podélné klenby, přičemž vždy musíme mít na paměti, že dětská noha se v průběhu růstu vyvíjí a zpočátku plochá noha mění s věkem svůj tvar a klenba nožní i postavení paty se upravují k normě.
- Podélná klenba dětské nohy je do 2. roku života maskovaná tukovým polštářkem.

Tukový polštářek se od 2. roku života začíná postupně redukovat a objevuje se podélná klenba nohy. Do 6 roku dítěte by měla být klenba plně formována.



## Prevence

Při prvním stavění se dítěte je vhodné používat obuv s měkkou podrážkou pro správný vývoj polohocitu, který napomáhá udržet rovnováhu a koordinaci chůze v závislosti na terénu. Když dítě začíná chodit samostatně, hlavní důraz klademe na udržení patičky ve správném postavení.

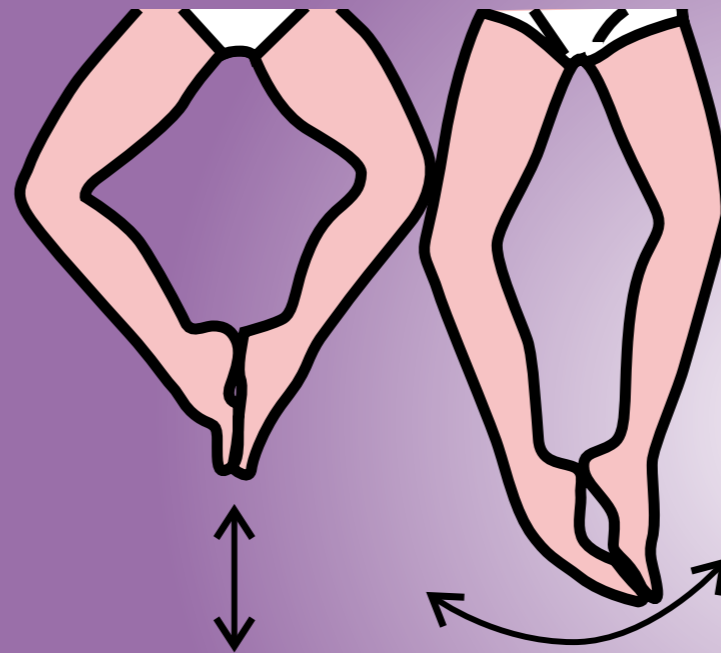
Doporučuje se nosit obuv s pevnou patou nad kotník.

Pozornost věnujeme obuvi s formovanou podélnou klenbou. Podložení příčné klenby (tzv. srdíčko) se u dětí před 6 rokem života zpravidla nepoužívá.

Po zjištění diagnózy ploché nohy u dítěte je potřeba podle instrukcí ošetřujícího ortopěda nebo rehabilitačního lékaře začít používat individuální ortopedické vložky.

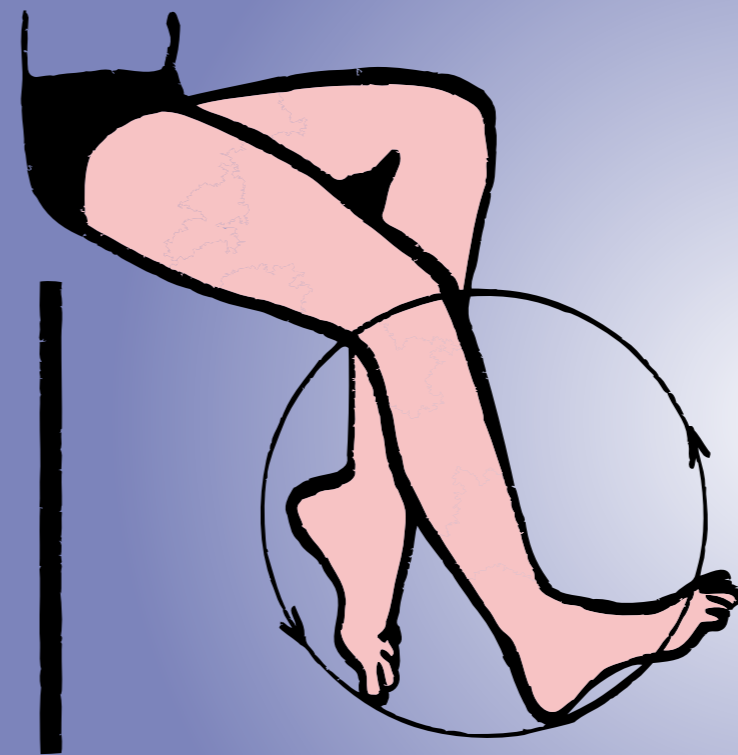
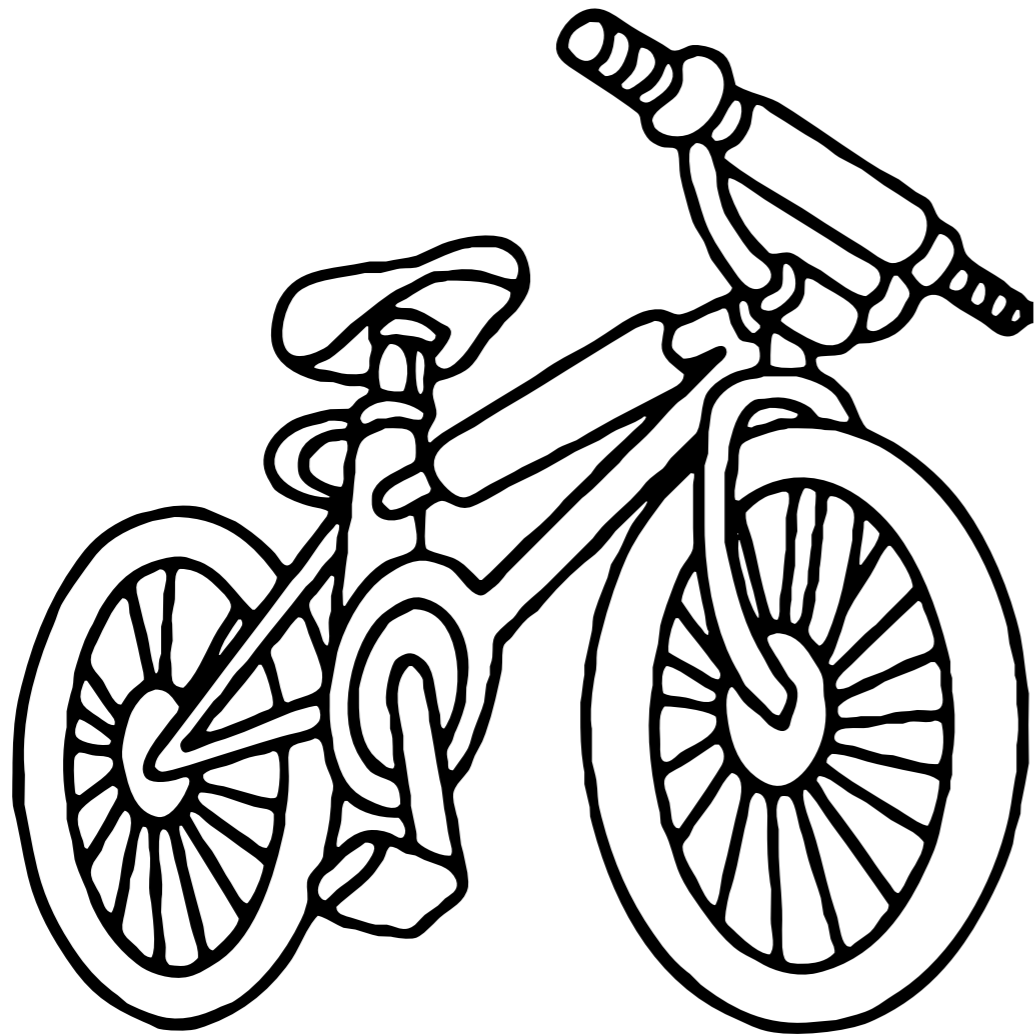
## Cvičení

Pravidelné cvičení zaměřené na posilování svalů klenby nohy, chůze naboso po nerovném terénu (kamínky, písek, tráva) je neoddelitelnou součástí komplexní léčby. V kombinaci s ortopedickými vložkami urychluje proces správného formování podélné klenby nohy.



### 1. Kamarádky:

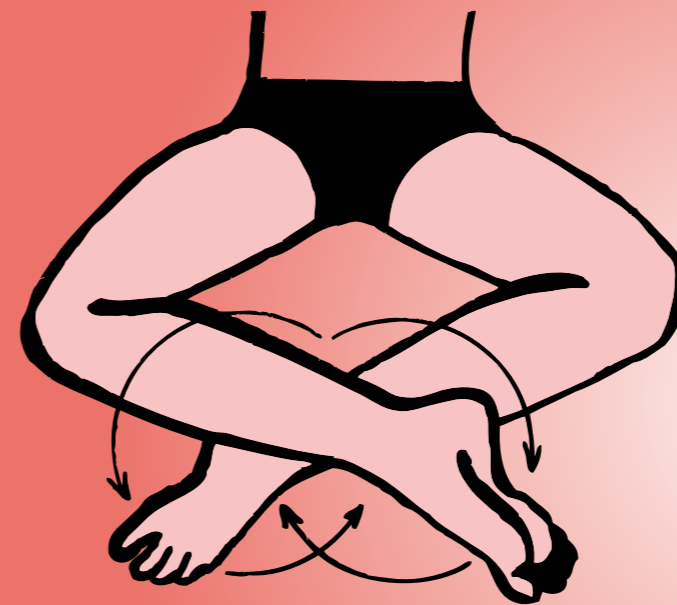
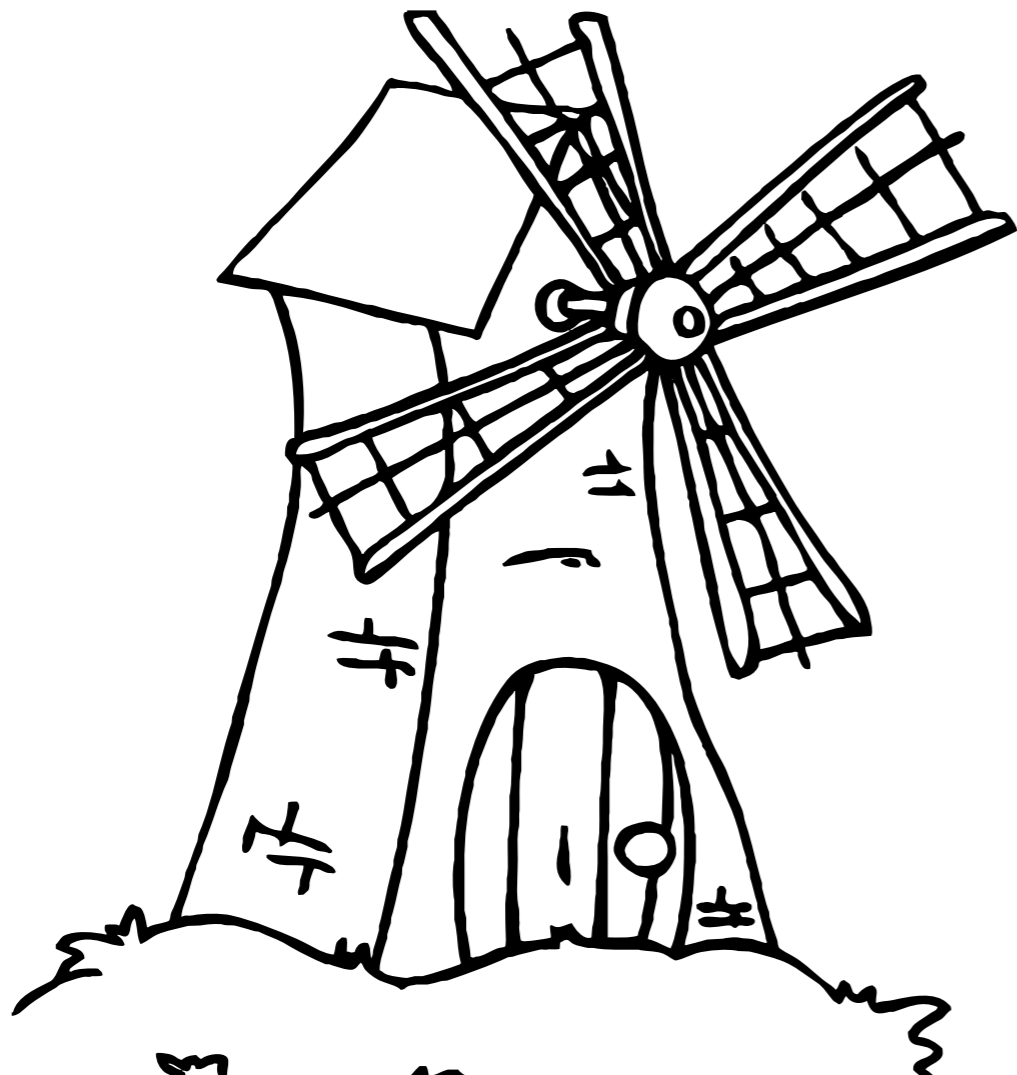
Leh na zádech, při pokrčených kolenou se snažíme vtočit chodidla tak, aby se pokud možno plošky obou nohou dotýkaly, končetiny pak v kolenou natahujeme. Spojenými ploškami kroužíme nejdřív jedním a pak druhým směrem.



## 2. Kolo:

Leh na zádech, ruce podél těla, nohy vztyčené nad podložkou.

Při tzv. jízdě na kole děláme pohyby jako při skutečné jízdě na kole, nejdříve jedním a pak druhým směrem.



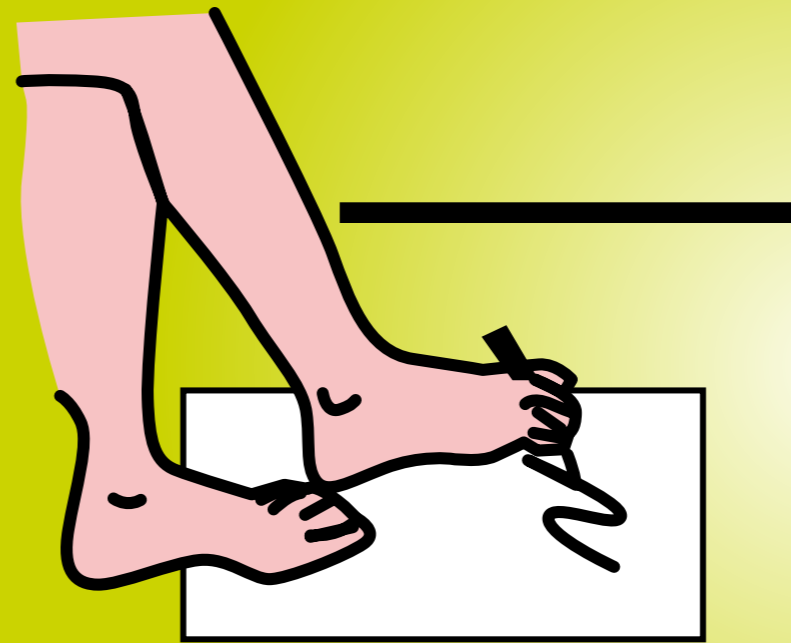
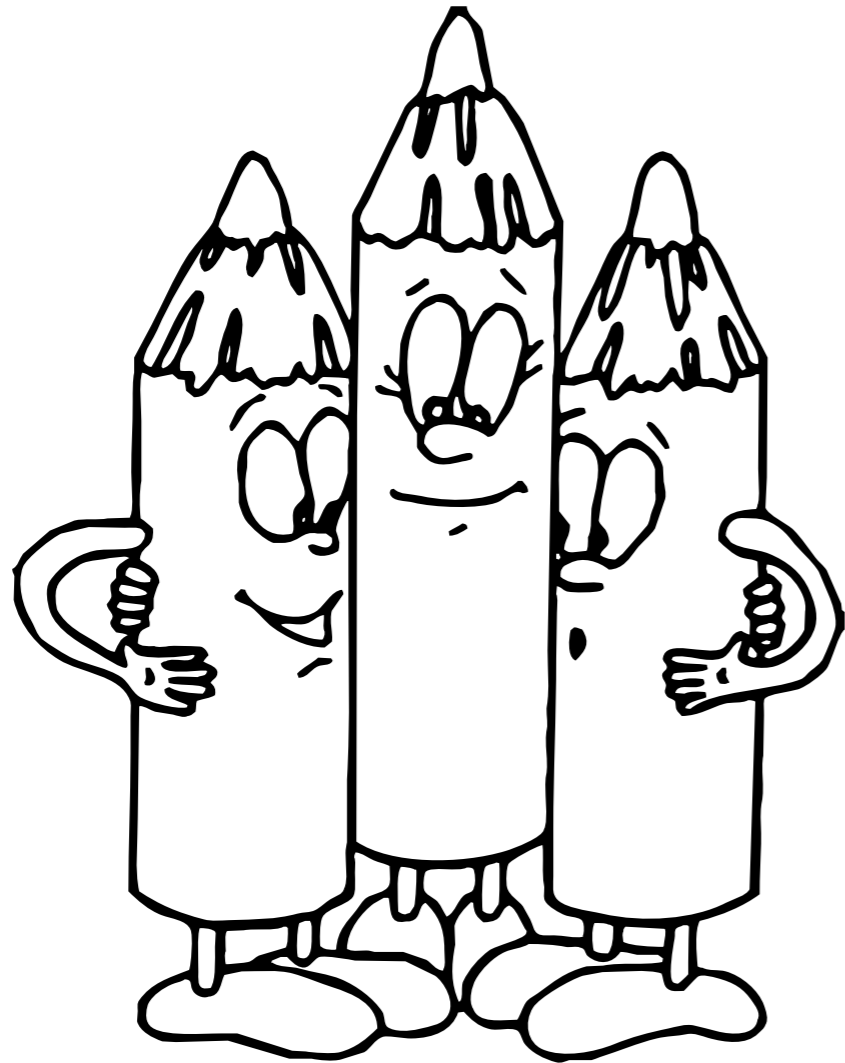
### 3. Mlýn:

Leh na zádech ruce podél těla, nohy vztyčené nad podložkou. Nohama kroužíme směrem zepředu dozadu tak, aby byly nohy co nejvíce otočené dovnitř.



#### 4. Ponožka:

Sed na židli, ruce volně podél těla. Pro zpestření cviků se snažíme navléknout ponožku jednou nohou na druhou.



### 5. Pastelka:

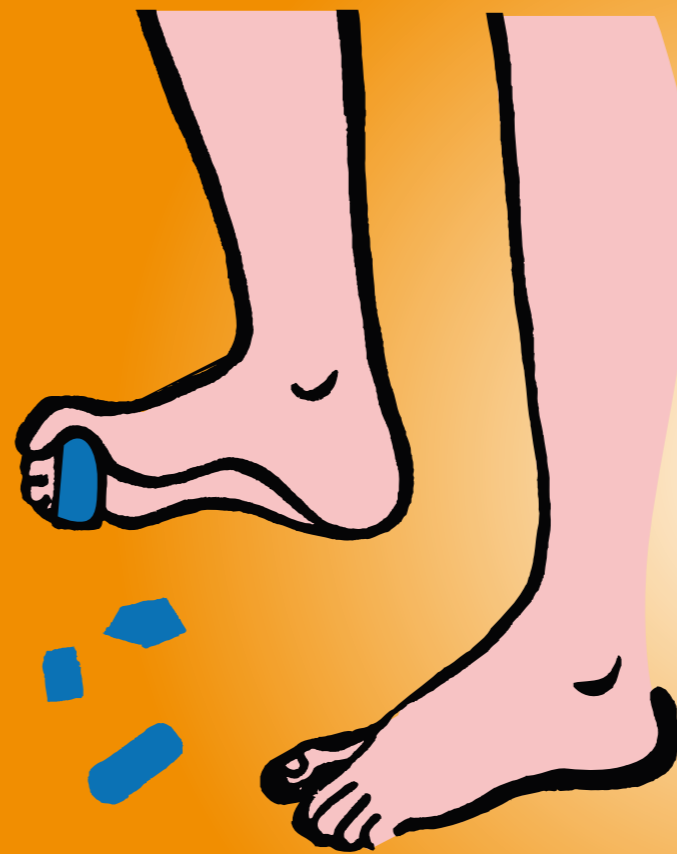
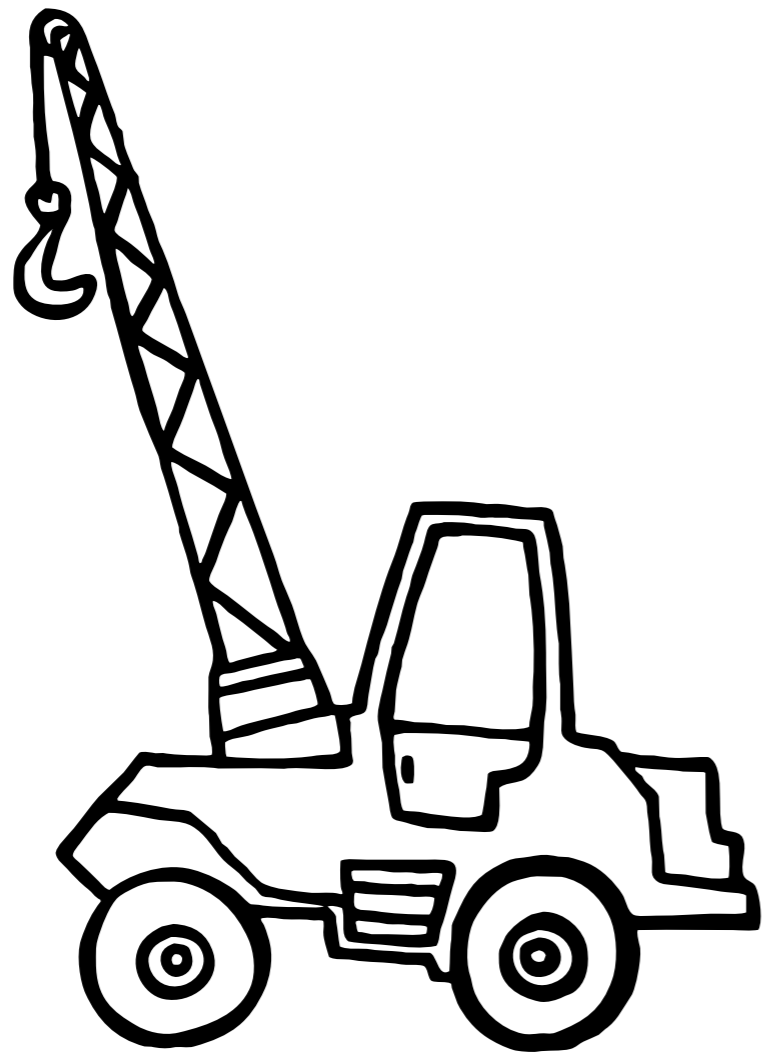
Základní postavení jako u cviků č.4. Píšeme tužkou drženou mezi palcem a ostatními prsty nohy. Další skupinu cviků děláme vstoje.



## 6. Baletka:

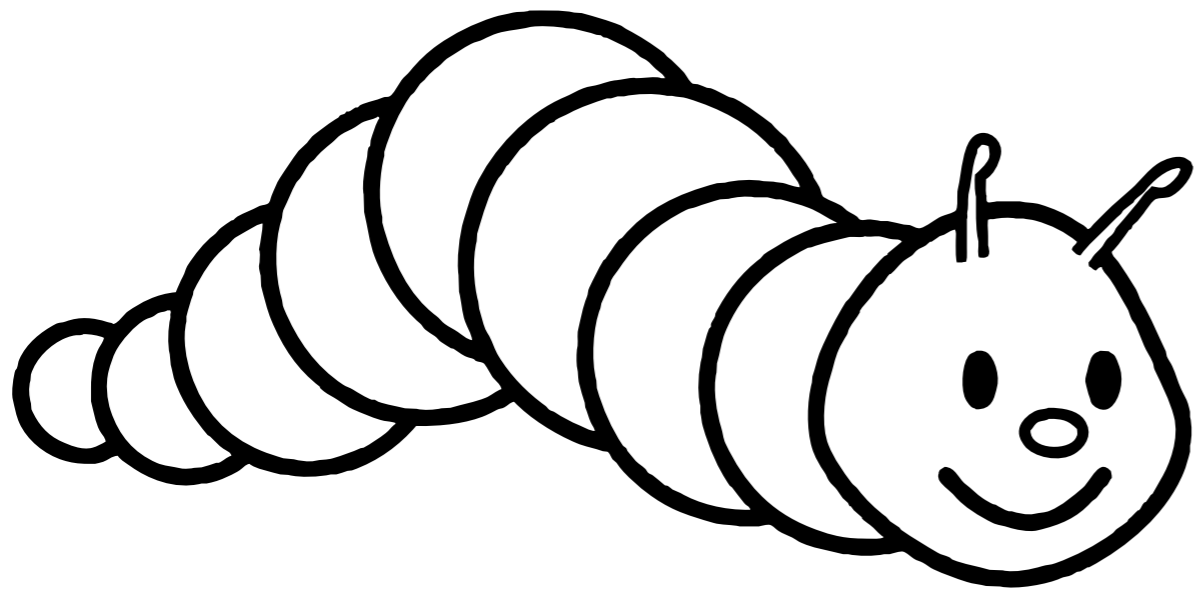
Výpony na špičkách, nejdříve sounož a pak střídavě na jedné a na druhé noze.





### 7. Jeřáb:

Prsty nohou uchopujeme drobné předměty (kostky, zátky, kuličky) a házíme jimi.



## 8. Housenka:

Prsty nohou shrnujeme ručník.



PROTEOR CZ s.r.o., Nestátní zdravotnické zařízení

PROTEOR CZ s.r.o.  
Nestátní zdravotnické zařízení  
U Parku 2  
702 00 Ostrava  
Tel. 596 139 295, 596 139 297  
[www.proteorczech.cz](http://www.proteorczech.cz)  
e-mail: [ostrava@proteorczech.cz](mailto:ostrava@proteorczech.cz)

PROTEOR CZ s.r.o.  
Nestátní zdravotnické zařízení  
Provozovna OLOMOUC  
Mošnerová 7/1184, 779 00 Olomouc  
Tel. 585 414 776, 585 414 823  
[www.proteorczech.cz](http://www.proteorczech.cz)  
e-mail: [olomouc@proteorczech.cz](mailto:olomouc@proteorczech.cz)



PLOCHÁ NOHA



NORMÁLNÍ NOHA