# Nedávejte dětem boty po sourozencích, ničíte jim nohy, varuje odbornice

6. září 2018

Je to paradox. Přestože se většina dětí rodí se zdravými nožičkami, třetina prvňáků má ploché nohy. Potíže se pak prohlubují až do dospělosti, kdy už deformacemi trpí polovina z nás. Co se s tím dá dělat, prozradila magazínu Rodina DNES vedoucí fyzioterapeutka Iva Bílková z pražské FYZIOkliniky.

## Jak vzniká plochá noha?

Nejčastější příčinou bývá chronické přetěžování nohou. Faktorem, který jen těžko ovlivníme, je dědičnost či sklon k tzv. uvolněnosti vazů, například při celkové hypermobilitě těla, k níž mají sklony více ženy než muži. Větší elasticitu vazů mají také děti, to kvůli vyššímu podílu vody v těle. Plochá noha může být také jednou z fyziologických změn při graviditě.

## U dětí je to jinak?

U dětí může za výskyt plochonoží předčasné a příliš časté nošení bot, například nošení bačkůrek po celý den, nazouvání botiček v době, kdy děti ještě nechodí, nebo špatně zvolená obuv v době růstu nožních kostí. Ploché nohy mohou také vznikat během růstu, kdy kost roste obecně rychleji a pomaleji sílící a rostoucí svaly nestíhají držet podélnou klenbu.

## K léčbě plochých nohou se doporučují speciální vložky do bot. Stačí to?

Plochou nohu může vyléčit pouze cvičení. Klenby nohy jsou držené svaly a vazy, které vložka v botě nijak neposiluje, je jen doplňkem, berličkou. Používání kvalitních vložek do obuvi, zejména těch na statickou zátěž a sport, je důležité především v případě plochonoží druhého a třetího stupně. To nejpřirozenější a nejjednodušší, co pro své nohy může člověk preventivně udělat, je často chodit naboso po různorodém terénu.

**Výdaje na obuv u školáků jsou vysoké. Je lepší dítěti koupit více párů bot, aby je střídalo, nebo stačí jedny až dvoje na příslušné roční období?**

Z ekonomického hlediska bych rodinám doporučila jedny až dvoje boty na sezonu. Ani si neumím představit, že by dítě unosilo pět párů bot. Škoda vynaložených peněz a za sezonu boty nesešmajdá tak, že by si ničilo nohu. Horší může být dědění po sourozencích nebo od kamarádek. Předchozí dítě botu lehce obnosilo a to druhé nastoupí do sešlapané stélky a podrážky. Bude si měnit osy zatížení, což by mohlo vést ke změně tvaru kostí a vzniku vad nohou.

**Autor:** Jana Blažková, Rodina DNES

Zdroj: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/rozhovor-ploche-nohy-a-potize.A180905_121602_zdravi_pet