

Obsah

Předmluva	11
Poděkování	13
Povězme si něco o nohách	14
Noha versus dolní končetina	15
Klenby nohy	16
Opora chodidla	18
Dětská versus dospělá noha	19
Typologie nohy	21
Vývoj nohy	23
Embryonální vývoj dolní končetiny	23
Postnatální vývoj dolní končetiny	25
Novorozenec	25
Budování stability a probouzení aktivity chodidla (3.–4. měsíc)	25
Noha jako partner ruky (do 6. měsíce věku dítěte)	26
Dítě začíná objevovat svět (7.–9. měsíc)	26
Konec klidu pro rodiče: stoj a první krůčky (10.–12. měsíc)	27
Časová osa vývoje klenby	27
Praktické rady pro rodiče	28
Kontrolní seznam pro rodiče	29
Všímáme si	29

Ovlivnění vývoje nožiček	29
Vývoj chůze	32
Evoluce chůze	32
Vývoj chůze u dětí	34
Škodítka a pomáhatka	36
Pomůcky podporující vývoj nohou	36
Ortopedické koberečky	36
Balanční kameny	37
Kladina	38
Čára	38
Dots a jiné malé prvky (jako třeba lego)	38
Balanční úseče	38
Příroda	39
Prolézačky – jaké prvky vyhledávat	39
Piklerové trojúhelník	40
Nevhodné pomůcky	40
Chodítka	40
Hopsátka	41
Vozítka	42
Odstrkovadla, odrážedla, kolo a koloběžka	42
Motorka	43
Koloodrážedlo	43
Kolo	44
Koloběžky	50
Trampolína	52
Nejčastější vrozené, polohové a získané vývojové vady dolních končetin u dětí	53
Polohové vady dolních končetin	54

Pes calcaneovalgus	54
Metatarsus adductus (MTTA)	55
Curly toes	56
Digitus quintus supraductus	56
Zkřížené prstíky	57
Vrozené vývojové vady DK	58
PEC – club foot – golfová noha	58
Talus vertikalis a talus obliquus	62
Postavení krčku femuru	63
Polydaktilie	63
Syndaktilie	63
Tarzální koalice	64
Získané vady	65
Plochovbočená noha – pes planovalgus	65
Hyperpronace	66
Plochonoží – pes planus	66
Vnitřní tibiální torze	67
Haglundova extostóza	68
Bolest	69
Bolest paty	69
Bolesti plosek nohou	70
Růstové bolesti	70
Když dítě kulhá	71
Generalizovaná hypermobilita	71
Asymetrická hyperpronace a délka končetin	72
Kolena do X – genua valga	73
Patologické změny chůze	74
Špičkování	74
Zakopávání	75

Intoeing	75
Otlaky	76
Otlak na nártu	76
Související problémy	77
Diastáza – rozestup linea alba	77
Vadné držení těla (VDT)	78
W-sed	79
Kvalita svalového tonu	81
Zkrácení svalů	81
Hypermobilita/hyperlaxita	82
Pedikúra	83
Zdravá pokožka a nehty u dětí	83
Jak správně stříhat nehty u dětí	84
Novorozenec	84
Kojenec a batole	86
Předškolák, školák, teenager	87
Návod na první pomoc doma	88
Nejčastější chyby rodičů	88
Nejčastější problémy s nehty	89
Kvasinky	89
Zarůstající nehty	90
Mykóza nehtů	97
Ztráta nehtové ploténky	98
Vertikální růst nehtu na malíčku	98
Nejčastější problémy s pokožkou	99
Bakteriální infekce	99
Bradavice	100
Kuří oka	103
Pocení	104

Mozoly	104
Plísňe pokožky	104
Podiatrie	106
Druhy stélek do bot	106
Podiatrická praxe	108
Individuálně upravované stélky	109
Ortotika	112
Druhy ortéz	112
Protetika – když nahrazujeme část těla i její funkci	114
Jak vzniká ortéza: není to „jen kus plastu“	115
Na co si dát pozor: ortéza musí sedět	116
Obouvání	118
První krůčky	119
První botičky	120
Proč tyto požadavky?	121
Měření nohy	122
Nadměrky	124
Důležité parametry nohou	125
Chyby při výběru bot nejen pro děti	127
Holínky	130
Slovníček botičkových pojmů	130
Zajímavosti o nohách a botách	131
Egypt	131
Čína	131
Řecko	132
Umělecká díla	133
Obouvání	133
Symbolika v jazyce	134

Cvičebníček	135
Cviky na chodidlo, které se nám promítají i do držení těla	136
Modifikace chůze	136
Zvedání předmětů	137
Domeček pro zvířátko	138
Výpony na špičky s tenisákem	139
Vějířek	141
Cviky v kontextu dolní končetiny	142
Předávání balonu mezi koleny	142
Lyžař	143
Semínko	145
Dřep u zdi	147
Rytíř	148
Elvis	150
Žralok	151
Cviky v kontextu trupové stabilizace	152
Palačinka	152
Zvoneček	154
Přemisťování balonu za hlavu	155
Most	156
Výloha	157
Letadlo/lodička	159
Zvednutí kolen na čtyřech	160
Lezení po čtyřech (želva)	161
Válející se medvěd	161
Závěr	164
O autorech	165
Zdroje	168