

OBSAH

Předmluva	5
I. Vývoj lidské nohy	7
Vývoj nohy v řadě tvorů	7
Vývoj nohy u člověka	11
II. Složení lidské nohy a její činnost	17
Anatomie nohy	17
Činnost nohy	20
III. Denní hygiena chrání nohu	25
Koupel	25
Punčochy	26
Podvazky	27
Obouvání	27
Dějiny obouvání	27
Lékař a obuv	31
Čím nám obuv prospívá	32
Obuv nám také škodí	32
Gymnastika	37
Masáž	40
IV. Onemocnění kůže nohy	44
Plísně	44
Potivé nohy	46
Omrzliny	47
Puchýře a oděrky	48
Otlaky a kuří oka	49
Bradavice	50
Trhliny	50
V. Nejčastější vady a nemoci nohou	52
Povšechné bolesti nohou	52
1. Bolesti z přetížení a vznik ploché nohy	52
Komplikace ploché nohy	55

2. Bolesti z porušeného oběhu	55
a) Bolesti z porušení oběhu tepenného	55
b) Bolesti z porušení oběhu žilního	56
c) Bolesti z porušení oběhu mízního	57
3. Zánětlivé a jiné bolesti nohou	58
4. Bolesti při onemocnění nervů	58
5. Přenesené bolesti ze vzdálených částí těla	58
Místní bolesti nohou	59
Ztuhlost palce	61
Kladívkové prsty	61
Bolestivé záprstí	63
Bolesti v lýtkách	64
Nehty	64
VI. Prevence nemocí nohou	67
A. Prevence ploché nohy u batolat	67
B. Prevence ploché nohy u dětí předškolního a školního věku	69
C. Prevence vad nohy u pracující mládeže	70
D. Ochrana před plochou nohou na pracovištích	70
E. Jak ženy v domácnosti chrání své nohy	73
F. Péče o nohy u sportovců	74

ED. 55.024

Doc. MUDr. MIROSLAV JAROŠ

PÉČE O NOHY

Obálka: Lubor Major

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha II, Sokolská 31

Hlavní redaktor: MUDr. Zdeněk Macek

Odpovědný redaktor: Dr. Eva Stejskalová — Technický redaktor: Oldřich Neubert

Korektoři: Milada Braumová a Zdenka Kánská

K sazbě: 16. 8. 1954 - Podepsáno k tisku: 13. 11. 1954-D-06319 - Vyšlo: v prosinci 1954

Vydání 1. — Náklad 3.000 — Stran: 76 — Vyobrazení: 47

PAP: 2,37 — AA: 5,55 — AV: 5,70

Vytiskly a knihařsky zpracovaly Středočeské tiskárny, n. p., Praha II, Hálkova 2,
ze sazby písmem garmond Brno Z, na papíru 222-17, 61×86, 70 g

301 08 31 — 105.015/54/SV3 — 417 — 4%

Cena kart. výtisku Kčs 6,— — 1. X. 1953