

Obsah

1	Problémy s nohama, problematické nohy	19		
1.1	Nohy mají nebezpečný život	19	1.12	Léčba hlavou i srdcem
1.1.1	Rizikové faktory	19	1.12.1	Strategie léčby
1.2	Trik se spirálou	20	1.12.2	Strategické prvky
1.2.1	Konstrukční princip	20	1.13	Aplikace přírodních zákonů
1.3	Chodidla na scestí	23	1.13.1	Principy léčby
1.3.1	Příčiny	23	1.13.2	Koncept
1.4	Od hlavních symptomů k diagnóze	25	1.13.3	Metody
1.4.1	Diferenciální diagnóza	25	1.13.4	Terapie
1.5	Rychlé kroky v praxi	25	1.14	Nejdříve to důležité
1.5.1	Diagnostika podle programu	25	1.14.1	Určení priorit
1.6	Správné pokládání otázek	26	1.14.2	Příklad strategie
1.6.1	Anamnéza	26	1.15	Úspěšnost léčby v číslech
1.7	Důležité nálezy	29	1.15.1	Parametry
1.7.1	Vyšetření	29	1.16	Spiraldynamik – Plán léčby
1.8	Racionální věštění	37	1.16.1	Plán léčby: Strategie obratem ruky
1.8.1	Prognóza	37	1.16.2	Udělej si sám: Plán léčby za tři minuty
1.9	Na první pohled	37	1.17	Mosty mezi slovy a činy
1.9.1	Určení pozice: Přehled	37	1.17.1	Informace o pacientech
1.9.2	Formy analýzy	38	1.18	Účinek a jeho doznívání
1.10	Úspora času, získávání informací	41	1.18.1	Cvičení
1.10.1	Dotazník	41	1.19	Vyžadování a podpora vlastní odpovědnosti
1.11	Nemoc jako cesta	43	1.19.1	Prevence
1.11.1	Význam nemoci	43		
2	Ortopedické problémy nohou	60		
2.1	Každá druhá noha – každý druhý terapeut?	60	2.3.2	Léčba podle programu: Princip
2.1.1	Přehled	60	2.3.3	Léčba podle programu: Parametry
2.2	Nohy na šikmé ploše	60	2.3.4	Léčba podle programu: Plán léčby
2.2.1	Patomechanika v deseti krocích	60	2.4	Cesty k pevnému postoji a lehkonohosti
2.3	Přiměřená léčba podle měřítek	64	2.4.1	Prognostická kritéria
2.3.1	Léčba podle programu: Priority	64	2.4.2	Psychologické rozšíření
			2.4.3	Kvalita cvičení

2.5	Bereme osud svých nohou do vlastních rukou	69	2.5.2	Medicínská pedagogika: Od čtyřcítky začíná odpočítávání	69
2.5.1	Preventivní biomechanika: Zdraví se dá koupit	69			
3	Neurologické problémy nohou				70
3.1	Sifon pro neurogenní variabilitu	70	3.3.4	Léčba podle programu: Plán léčby	74
3.1.1	Přehled	70	3.4	Jak naučit nohy chodit	75
3.2	Aby chodidla věděla, kde stojí	70	3.4.1	Prognostická kritéria	75
3.2.1	Neuroanatomie	70	3.4.2	Psychologické rozšíření	76
3.3	Kognitivně funkční integrace	73	3.4.3	Kvalita cvičení	76
3.3.1	Léčba podle programu: Priority	73	3.5	Včasná diagnóza a včasná léčba	77
3.3.2	Léčba podle programu: Princip	73	3.5.1	Prevence	77
3.3.3	Léčba podle programu: Parametry	74			
4	Arteriální problémy nohou				79
4.1	Stenózy	79	4.4	Chodidla v ohrožení života	84
4.1.1	Přehled	79	4.4.1	Prognostická kritéria	84
4.2	Život až po konečky prstů	79	4.4.2	Psychologické rozšíření	84
4.2.1	Anatomie cév	79	4.4.3	Kvalita cvičení	85
4.3	Tréninková chůze a životní styl	81	4.5	Prevence je lepší než čekání	86
4.3.1	Léčba podle programu: Priority	81	4.5.1	Prevence	86
4.3.2	Léčba podle programu: Princip	81			
4.3.3	Léčba podle programu: Parametry	82			
4.3.4	Léčba podle programu: Plán léčby	84			
5	Venózní problémy nohou				87
5.1	Ucpání namísto zpětného proudu	87	5.3.4	Léčba podle programu: Plán léčby	94
5.1.1	Přehled	87	5.4	Žíly v pohybu	95
5.2	Zásobní cévy s omezenou kapacitou	87	5.4.1	Prognostická kritéria	95
5.2.1	Anatomie cév	87	5.4.2	Psychologické rozšíření	95
5.3	Přizpůsobit nohy žilám	90	5.4.3	Kvalita cvičení	96
5.3.1	Léčba podle programu: Priority	90	5.5	Zdraví díky trénování žil	97
5.3.2	Léčba podle programu: Princip	91	5.5.1	Prevence	97
5.3.3	Léčba podle programu: Parametry	93			

6	Vybočené nohy: Šikmý základ	98
6.1	Od dětských nožiček	98
6.1.1	Přehled	98
6.2	Stabilní základ vůči zatížení	99
6.2.1	3D-anatomie	99
6.3	Úhlová míra podle Achilla	100
6.3.1	Diagnostika podle programu	100
6.3.2	Klinická diagnostika zevně vbočených nohou	101
6.4	Ortográdní zatížení	105
6.4.1	Léčba podle programu: Priority	105
6.4.2	Léčba podle programu: Princip	105
6.4.3	Léčba podle programu: Parametry	106
6.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	106
6.5	Ne všechny věže v Pise stojí našikmo	108
6.5.1	Prognostická kritéria	108
6.5.2	Psychologické rozšíření	108
6.5.3	Kvalita cvičení	108
6.6	Program cvičení: Nové cesty k pevnému základu	109
6.6.1	Nácvik vnímání: Vnímání základu	109
6.6.2	Funkční mobilizace: Napřímení základu	111
6.6.3	Funkční stabilizace: Paty stabilní ve 3D	113
6.6.4	Funkční trénink: Na vlastních nohou pevně jako v sedle	115
6.6.5	Funkční integrace: Síla výskoku a síla doskoku	117
6.7	Jistá chůze krok za krokem	119
6.7.1	Prevence	119
7	Ploché a snížené nohy: Zhroucení klenby ve zpomaleném záznamu	120
7.1	Ztráta niterné stability	120
7.1.1	Přehled	120
7.2	Samonosná stavba klenby	120
7.2.1	3D-anatomie	120
7.3	Zhroucení klenby stručně a jasně	121
7.3.1	Diagnostika podle programu: Plochá a snížená noha	121
7.3.2	Klinická diagnostika plochých a snížených nohou	122
7.4	Neinvazivní rekonstrukce klenby	125
7.4.1	Léčba podle programu: Priority	125
7.4.2	Léčba podle programu: Princip	125
7.4.3	Léčba podle programu: Parametry	126
7.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	126
7.5	Ukažte svou klenbu	128
7.5.1	Prognostická kritéria	128
7.5.2	Psychologické rozšíření	128
7.5.3	Kvalita cvičení	128
7.6	Program cvičení: Stavitelé klenby v práci	129
7.6.1	Nácvik vnímání: Zpětný chod hroucení klenby	129
7.6.2	Funkční mobilizace: Chybí „sešroubování“	131
7.6.3	Funkční stabilizace: „Sešroubování“ chodidla	133
7.6.4	Funkční trénink: Silové body chodidla	135
7.6.5	Funkční integrace: Zabudování spirálního odpružení	137

8	Lukovité nohy – nohy s vysokým nártem: hranice výškové stavby klenby	139
8.1	Opěrná plocha v jednom bodě	139
8.1.1	Přehled	139
8.2	Elastická opěrná plocha	139
8.2.1	3D-anatomie	139
8.3	Vysoká klenba pod lupou	141
8.3.1	Diagnostika podle programu: vysoký nárt	141
8.3.2	Klinická diagnostika vysokého nártu	142
8.4	Funkční léčebné strategie: dostat nohy zpátky na zem	146
8.4.1	Léčba podle programu: Priority	146
8.4.2	Léčba podle programu: Princip	147
8.4.3	Léčba podle programu: Parametry	148
8.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	149
8.5	Informace pro pacienta: nohy jako chůdy	150
8.5.1	Prognostická kritéria	150
8.5.2	Psychologické rozšíření	150
8.5.3	Kvalita cvičení	151
8.6	Program cvičení: Pod nohama pevná zem	151
8.6.1	Nácvik vnímání: Umění odpoutání	151
8.6.2	Funkční mobilizace: Jak přelstít svalová vřetena	153
8.6.3	Funkční stabilizace: Elastická stabilita	155
8.6.4	Funkční trénink: Jemná síla odpoutání	157
8.6.5	Funkční integrace: Kráčet jako kočkovitá šelma	159
8.7	Zůstat na pevné zemi	161
8.7.1	Prevence	161
9	Příčně ploché nohy: Tlumiče rázů s proslou životností	162
9.1	Nohy na ráfcích	162
9.1.1	Přehled	162
9.2	Lehkost nárazu	162
9.2.1	3D-anatomie	162
9.3	Diagnostika podle programu	165
9.3.1	Roztažený kostní vějíř: Příčně plochá noha	165
9.3.2	Klinická diagnostika příčně ploché nohy	166
9.4	Funkční léčebné strategie: Kognice – mobilizace – inervace – stabilizace	169
9.4.1	Léčba podle programu: Priority	169
9.4.2	Léčba podle programu: Princip	169
9.4.3	Léčba podle programu: Parametry	170
9.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	171
9.5	Informace pro pacienta: tlumiče rázů s proslou životností	173
9.5.1	Prognostická kritéria	173
9.5.2	Psychologické rozšíření	173
9.5.3	Kvalita cvičení	173
9.6	Program cvičení: tlumiče rázů s impulsní silou	174
9.6.1	Nácvik vnímání	174
9.6.2	Funkční mobilizace: jemná mechanika na chodidlech	176
9.6.3	Funkční stabilizace: příčná klenba odpružená svaly	179
9.6.4	Funkční trénink: trénink přednoží krok za krokem	181
9.6.5	Funkční integrace: tlumiče rázů a vysílač impulsů	183
9.7	Tlumiče rázů na celý život	185
9.7.1	Prevence	185

10

Patologie halluxu: palec na scestí

186

10.1	Palec na scestí	186	10.5	Informace pro pacienta:	
10.1.1	Přehled	186		palec ve tvaru X	199
10.2	Palec povoluje	186	10.5.1	Prognostická kritéria	199
10.2.1	3D-anatomie	186	10.5.2	Psychologické rozšíření	199
10.3	Diagnostika podle programu	188	10.5.3	Kvalita cvičení	200
10.3.1	Palec na scestí: Problémy s halluxem	188	10.6	Program cvičení: vnímání konečků prstů až ke konečkům prstů u nohou	201
10.3.2	Klinická diagnostika halluxu	190	10.6.1	Nácvik vnímání: palec pevně v rukou	201
10.4	Funkční léčebné strategie: vzpřímení, pohyblivost a stabilita	195	10.6.2	Funkční mobilizace: šroubová mobilizace kulovitého kloubu	203
10.4.1	Léčba podle programu: Priority	195	10.6.3	Funkční stabilizace: od velkého kloubu k palci	205
10.4.2	Léčba podle programu: Princip	196	10.6.4	Funkční trénink: trénink přední části chodidla krok za krokem	207
10.4.3	Léčba podle programu: Parametry	197	10.6.5	Funkční integrace: tlumiče rázů a vysílač impulsů	209
10.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	197	10.7	Pohyblivý, vzpřímený a silný	211
			10.7.1	Prevence	211

11

Kyčelní kloub: stěžejní bod vzpřímení

212

11.1	Kulatý s důlky	212	11.5	Informace pro pacienta: kulovitý kloub potřebuje pohyb	226
11.1.1	Přehled	212	11.5.1	Prognostická kritéria	226
11.2	Kulovitý kloub se spirálou	212	11.5.2	Psychologické rozšíření	226
11.2.1	3D-anatomie	212	11.5.3	Kvalita cvičení	227
11.3	Diagnostika podle programu	215	11.6	Program cvičení: kulovité klouby ve špičkové formě	228
11.3.1	Mobilita 3D ve zkušebním stojanu: Kyčelní kloub	215	11.6.1	Nácvik vnímání: Kulovitý, plně pohyblivý	228
11.3.2	Klinická diagnostika kyčelního kloubu	216	11.6.2	Funkční mobilizace: spirální mobilizace kulovitých kloubů	230
11.4	Funkční léčebné strategie: okrouhlá chůze	223	11.6.3	Funkční stabilizace: vitální pánev	232
11.4.1	Léčba podle programu: Priority	223	11.6.4	Funkční trénink: Zrychlené vzpřímení	234
11.4.2	Léčba podle programu: Princip	223	11.6.5	Funkční integrace: kroky osobní evoluce	236
11.4.3	Léčba podle programu: Parametry	224			
11.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	225			

12	Osy nohou: trik se spirálou	238
12.1	Přetížení v důsledku nesprávného postoje	238
12.1.1	Přehled	238
12.2	Kloub se spirálním závěsem	238
12.2.1	3D-anatomie	238
12.3	Diagnostika podle programu: křivé a zkroucené	241
12.3.1	Osy nohou a chodidel: Funkční diagnostika os nohou	241
12.3.2	Klinická diagnostika os nohou	243
12.4	Funkční léčebné strategie: cílené využití dlouhé páky	252
12.4.1	Léčba podle programu: Priority	252
12.4.2	Léčba podle programu: Princip	253
12.4.3	Léčba podle programu: Parametry	253
12.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	254
12.5	Informace pro pacienta: obě nohy napříměné	256
12.5.1	Prognostická kritéria	256
12.5.2	Psychologické rozšíření	256
12.5.3	Kvalita cvičení	257
12.6	Program cvičení: trik se spirálou	257
12.6.1	Nácvik vnímání: správné navíjení	257
12.6.2	Funkční mobilizace: jak pomoci kolenům na nohy	259
12.6.3	Funkční stabilizace: trénink os nohou podle koncepce Spiraldynamik	261
12.6.4	Funkční trénink: síla bez úsilí	263
12.6.5	Funkční integrace: rovné nohy – krok za krokem	265
13	Walking: škola chůze pro chodidla – věčné putování	267
13.1	Nohy bez setrvačného doběhu	267
13.1.1	Přehled	267
13.2	Jak rozchodit nohy	267
13.2.1	3D-anatomie	267
13.3	Diagnostika podle programu: pešky a dobře	269
13.3.1	Analýza chůze	269
13.3.2	Funkční diagnostika poruch chůze	270
13.4	Funkční léčebné strategie: chůze... ale správně!	275
13.4.1	Léčba podle programu: Priority	275
13.4.2	Léčba podle programu: Princip	275
13.4.3	Léčba podle programu: Parametry	278
13.4.4	Léčba podle programu: Plán léčby	279
13.5	Informace pro pacienta: plnou parou vpřed	281
13.5.1	Prognostická kritéria	281
13.5.2	Psychologické rozšíření	282
13.5.3	Kvalita cvičení	282
13.6	Uvedení nohou do chodu	284
13.6.1	Program cvičení	284
13.6.2	Ortopedický trénink chůze: Škola chůze pro nohy	286
13.6.3	Módní sport walking: Prochodit se do formy!	287
13.6.4	Angiologický trénink cév: Trénink chůze pro tepny	288
13.6.5	Koronární trénink cév: Trénink chůze pro věčité srdeční cévy	289
13.6.6	Neurologický trénink synapsí: Zkřížený a mimochodný krok	290
13.6.7	Pediatrický trénink chůze: Trénink chůze pro malé děti	291
13.6.8	Meditace v chůzi: Cesta jako cíl	292
13.7	Pohyb je nejlepším lékem	293
13.7.1	Prevence	293

14	Jogging: škola běhu pro chodidla – být a zůstat v běhu	294		
14.1	Když se nedaří běžet	294	14.4.3	Léčba podle programu:
14.1.1	Přehled	294		Parametry
14.2	Běhat po celý život	295	14.4.4	Léčba podle programu:
14.2.1	3D-anatomie	295		Plán léčby
14.3	Diagnostika podle programu: běhat dobře	297	14.5	Informace pro pacienta: krok za krokem k úspěchu
14.3.1	Analýza běhu a hodnocení rizik	297	14.5.1	Prognostická kritéria
14.3.2	Funkční diagnostika poruch běhu	298	14.5.2	Psychologické rozšíření
14.4	Funkční léčebné strategie: pustit se do běhu... ale správně!	300	14.5.3	Kvalita cvičení
14.4.1	Léčba podle programu: Priority	300	14.6	Uvedení nohou do chodu
14.4.2	Léčba podle programu: Princip	301	14.6.1	Program cvičení
			14.7	Kvalitou pohybu k úspěchu
			14.7.1	Prevence
15	Operativní část			315
15.1	Hallux valgus	315	15.5	Ganglia a exostózy
15.1.1	Osteotomie Scarf a osteotomie Chevron	316	15.5.1	Exstirpace ganglií a ablace exostóz
15.1.2	Proximální osteotomie: techniky opening-wedge a closing-wedge	320	15.6	Mortonova neuralgie
15.1.3	Artrodéza podle Lapiduse	321	15.6.1	Neurektomie a neurolýza Mortonovy neuralgie
15.1.4	Operace podle McBrida	323	15.7	Achillodynie
15.1.5	Resekční artroplastika podle Kellera-Brandese	324	15.7.1	Operativní techniky při achillodynii
15.1.6	Význam a repozice komplexu sezamských kostí	324	15.8	Haglundova exostóza a plantární ostruha patní kosti
15.2	Hallux rigidus	325	15.8.1	Ablace Haglundovy exostózy
15.2.1	Cheilektomie a ablace exostóz	325	15.9	Patologie měkkých částí z plantární strany
15.2.2	Artrodéza základního kloubu palce u nohy	326	15.9.1	Plantární fascitida a její ošetření
15.2.3	Protézy, částečné endoprotézy	327	15.9.2	Morbus Ledderhose
15.3	Drápovité a kladívkové prsty	327	15.9.3	Lipomy
15.3.1	Zkracovací osteotomie dle Hohmanna	328	15.9.4	Plantární bradavice
15.3.2	Weilova osteotomie hlavic nártních kostí	330	15.10	Malá příručka pooperační péče
15.4	Digitus quintus varus, Digitus quintus varus et superductus	331	15.10.1	Péče po operaci chodidel
15.4.1	Invazivní korektury na pátém prstku	331		

16	Příloha	343	17	Literatura a prohlubující literatura	364
16.1	Od hlavního symptomu k diagnóze	343	17.1	Důležité adresy a odkazy	373
16.1.1	Přehled: najdete jen to, co hledáte	343		Věcný rejstřík	374
16.1.2	Dokumentace: najdete jen to, co hledáte	343			