

Obsah

Čo robiť, ak vás bolia nohy	4
Anatómia nohy	6
Základy	8
Samovyšetrenie nohy	12
Deformácie a choroby nôh	18
Klinické obrazy častých ochorení nôh	20
Úvodné jednoduché cvičenia nôh	30
30-minútový program	32
EXTRA: Kedy je cvičenie účinné	34
EXTRA: Zaradenie cvikov do každodenného života	45
Ako zmeniť zaťaženie nôh	48
Popis fáz krokov	50
Chodidlo ako pružná páka	60



Tejping pri bolestiach spôsobených poklesnutou priečnou klenbou 68

Tejpovacie pásky ako opora pre nohy 70

Praktická časť – niekoľko dôležitých rád 78

Pre zdravie vašich nôh 80

EXTRA: Čo pomáha opuchnutým, páliacim alebo studeným nohám 82

Vhodné pomôcky 86

Keď je operácia nevyhnutná 90

EXTRA: Predoperačný zoznam 91

PRÍHOVOR ODBORNÍČKY 93