

# NÁVOD NA POUŽITÍ NOHOU



Všichni na tomto světě chodíme, a to ne jinak než po dvou končetinách, tak jak je začal pračlověk používat před miliony let k pohybu vpřed. A kdy od tohoto pohybu oprostil horní končetiny a začal je používat k obživě a jako pracovní nástroj. To, že používáme dolní končetiny k chůzi, je již v dnešní době pro nás samozřejmostí, zrovna jako to, že naše horní končetiny používáme k našim denním činnostem a k činnostem pracovním a zájmovým.

Také je většinou samozřejmostí, že nás rodiče obuli do bot, naše nohy začaly být chráněny před chladem, zraněním a nečistotou. Ale tím jsme také nohu omezili v pohybu a přirozenému vnímání a procitování povrchu, po kterém se pohybujeme, a o informace, které se přes receptory z našich nohou

dostávají do centrální nervové soustavy.

Cítím jakou silou musím došlápnout na zem, když jdu po dlažbě, ledu nebo v mechu? Ztratili jsme schopnosti balanční, které mají naše chodidla pro vyrovnávání nerovností povrchu, po kterém šlapou - to nám dnes nahrazuje pevná podrážka a „vypolstrované“ boty. Aby noha procitla, že je v kontaktu se zemí a mohly se zřetěžit impulsy k archaickému pohybu - chůzi, musí noha pěkně „přidupnout“ větší silou, abychom překonali tu vrstvu či vrstvy pod naším chodidlem. Tento otřes se však přenáší do vyšších etází našeho těla, a to do kolenních kloubů, kyčlí, páteře nebo až do hlavových kloubů. Můžete to pozorovat, když půjdete bosky po dřevěné podlaze, vaši chůzi budete velmi dobře slyšet.

Našlapujeme měkce a potichu jako kočky nebo dupeme?

Jak používáme dolní končetiny a naše chodidla výrazně ovlivnila i evoluce, z člověka chodícího se stal a stále více stává člověk sedící. A chodíme čím dál tím méně. Toto můžeme pozorovat i u dětí, které větší měrou sedí, hlavně u dětí chodících již do školy. Chybí jim přirozený pohyb (běhání, hopsání, skákání, lezení), který je důležitý pro přirozený rozvoj síly a volnosti nejen dolní končetiny, ale celého těla. A dostáváme se do začarovaných kruhů a spirál v používání nejen chodidla a dolní končetiny, ale i celého pohybového systému tím, že používáme naše tělo trochu jinak, a často hodně jinak než k čemu bylo a je vystavěno a k čemu slouží jeho konstrukční stavba.

## Spiraldynamik® - „inteligentní pohyb“ je terapeutický pohybový koncept.

Koncept Spiraldynamik® se dívá na nohu a celé tělo s pohledu evoluce, z pohledu jak tělo používáme a využíváme genialitu konstrukční stavby lidského těla, které jsou nadřazeny principy polarity, spirálního stočení, principy vzpřímení, klenby a vlny. Tyto principy nejsou jiné než ty, které se vyskytují v přírodě kolem nás. Dr.Larsen, jeden ze zakladatelů konceptu Spiraldynamik®, řekl: „Princip je perfektní - lidé jsou na cestě hledání tohoto principu“ - v hledání pochopení, čím nás příroda obdarovala. A tak díváme-li se na problematiku nohy a celé dolní končetiny, klademe si otázky:

Je to příčina nebo důsledek?  
 Jak naše tělo používáme v dennodenních činnostech?  
 Je náš pohyb koordinovaný nebo nekoordinovaný?  
 Je osa dolní končetiny korektní?  
 Spirálně sešroubovaná? Tak jak je to naprogramováno již v kostěné stavbě?  
 Zůstává spirální sešroubování chodidla ve fázi odrazu i dopadu?  
 Jak pracuje chodidlo v každé jednotlivé fázi kroku?

## Můžeme si klást mnoho dalších a dalších otázek. Známe-li:

- principy anatomické struktury lidského těla
- dynamiku pohybu - v archaickém pohybovém vzoru - v chůzi - který se line celým našim tělem od palce u nohy až k hlavě a zpět od hlavy až k palci
- umíme-li posoudit koordinovaný a nekoordinovaný pohyb.



## V neposlední řadě umíme-li spolupracovat s naším klientem a naučit ho:

- jak může opět začít vnímat své tělo
- pochopit proudění pohybu v těle s jeho danými zákonitostmi a podporovat ho v integraci naučeného v denních a pohybových činnostech

## Pak jsme našli cestu:

- k nápravě již vzniklých změn na úrovni kloubů, svalů a vazů, a to ve smyslu mobility, dynamiky i stability
- našli jsme cestu k nápravě obnovy špatných pohybových návyků / stereotypů a tím ovlivnění správného zatěžování dolní končetiny a chodidla.

## Jenže najít cestu nepostačí, je důležité to vše používat, pak máme velkou šanci ke změně. Pohybová aktivita kloubů, vazů a svalů dolní končetiny má mnoho dalších účinků, a to pro další systémy v našem těle:

- jako podpora žilního návratu a prokrvení dolních končetin - známe jako žilní pumpu
- podpora lymfatického systému a samozřejmě systému nervového
- a samozřejmě i kvalitu a elasticitu kůže.

Jednotlivé odbornosti, které pracují s problematikou nohy, jsou zavalovány klienty s různými bolestmi a problémy. Je velmi dobré a fukla bych, že téměř nutností, aby byli vzájemně informováni o svých léčebných přístupech a postupech, ale i o možnostech prevence. Pak máme možnost poskytnout informaci našim klientům, co mohou dělat, kde mají začít, kam mohou jít již teď, když se poprvé objeví něja-

ký problém. Tady vidím velkou roli v práci pedikérek a pedikérů (budoucích podologů), protože často jako první vidí začínající změny, např. odchýlování v postavení a tvarů nohy či prstů jako je halux valgus nebo kladívkové prsty či otlaky pod bříšky prstů z důvodů neaktivní klenby nohy, ale i kvalitu kůže a prokrvení nohy. A také jako první mohou klienty na tyto změny upozornit a dát jim informaci, kde a na koho se obrátit. A nejenak je tomu ve všech dalších odbornostech. Jeden z nelehkých úkolů nás všech, kteří pracujeme s lidským tělem, nezávisle na které úrovni - jako pedikéři, jako fyzioterapeuté či jako lékaři - je motivovat naše klienty, aby převzali zodpovědnost za své tělo. Od nás dostávají mnoho informací a doporučení a velkou podporu, ale jak s ním pak zachází je pouze jejich volba. A tuto volbu má každý z nás, jak používám své tělo, své nohy a zda mohu a hlavně chci něco změnit ku prospěchu svého zdraví.

Vznik České podologické společnosti, ve které se setkává mnoho odborníků z rozličných odborností a jejichž cílem a objektem zájmu je noha, dává velký smysl a zaslouhuje velkou podporu. Přejí vám všem mnoho nadšených spolupracujících kolegů a mnoho nadšených klientů, kteří již pochopili, že pro své zdraví musí i oni přiložit ruku k dílu.

**Lenka Kazmarová**  
učitelka Spiraldynamik®

[www.spiraldynamik.cz](http://www.spiraldynamik.cz) / [www.sdynamic.cz](http://www.sdynamic.cz)

