magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 28. 8. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Bolestem kyčlí a zad předcházejte péčí o chodidla

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bolestem-kycli-a-zad-predchazejte-peci-o-chodidla__s10012x19774.html

Chodíme, běháme a jsme svobodní. Můžeme jít, kam se nám zachce. Dvě malá chodidla, která nesou váhu celého těla, nám to umožní. Nohám bychom měli věnovat více péče. Špatné postavení nohou může způsobit trápení s krční páteří, závratě, i další bolesti včetně migrény.

Nejsou to „jen“ nohy

- Tak málo péče a lásky a někdy nešetrné zacházení. Tak by se dal popsat náš vztah k nohám. Zhruba třetina problémů s nohama je způsobena

geneticky a za zbytek si můžeme v podstatě sami. Čím?

Mnohdy je trápíme ve vysokých podpatcích, úzkých nebo nevhodných botách, chodíme jen po rovných plochách, betonu, kancelářském koberci. **Nedáváme jim volnost a správnou péči**. Nechodíme bosky po vhodném povrchu, nenecháme je volně dýchat, nepohladíme je, nenamasírujeme je. Přitom jsou nohy mistrovským dílem.

- Všechny kosti, vazy a šlachy spolu tak ladí a jsou sehrané, že **díky nim můžeme vykonávat veškerý pohyb**, jaký se nám zamane. Zajišťují nám oporu, rovnováhu, stabilitu a pohyblivost.

Chodidlo je základ držení těla

Od chodidla se odvíjí naše držení těla, **správný pohybový stereotyp**, který se poté odráží v dalších místech našeho těla.

Pokud máte plochou nohu, nebo špatný nášlap, můžou vás začít bolet záda, kyčle nebo vznikat další lokální problémy a bolesti.

Ne nadarmo se říká „vezmi to od podlahy“. Celé tělo totiž představuje komplexní systém, vše v něm souvisí se vším. **Špatné postavení nohou může způsobit trápení s krční páteří, závratě, nebo dokonce bolesti hlavy.**

Reflexní body

Pro každou oblast v našem těle existuje na noze určitý bod, tzv. reflexní zóna.

- Pokud tuto zónu masírujete, **vzniká touto stimulací jemný signál do určitého orgánu** našeho těla.
- Dokáže tak zbavit příslušné orgány napětí, působí pozitivně na naši psychiku, bojuje proti nervozitě a napomáhá emocionální vyrovnanosti.

Milujte je

Chovejte se ke svým nohám s láskou. Vnímejte je, nepřetěžujte je. Pokud již trpíte nějakou bolestí, buďte s cíleným cvičením důslední a neodkládejte ho. Čím dříve s ním začnete, tím dříve pocítíte úlevu. Buďte trpěliví. Váš problém se utvářel několik let, nelze ho tedy odstranit za pár hodin. **Zakotvěte si proto cvičení** na každodenní list vašich povinností.

1. **Zujte se. Pohyb naboso** po různém povrchu probudí nespočet receptorů, které na našich chodidlech máme. Chůze po přírodních materiálech zlepšuje koordinační schopnosti.
2. **Masírujte je**. Díky mnoha receptorům a reflexním bodům si zaslouží vaše nohy láskyplné zacházení. **Masážní míčky nebo válečky** se jistě vejdou pod každý kancelářský stůl.
3. **Nešetřete na obuvi,** ideální boty jsou s plochým podpatkem a kvalitní podešví. **Bota vám musí padnout jako ulitá**, nesmí nikde tlačit a být vám příliš velká či naopak malá.
4. **Obuv pravidelně střídejte.** Za den byste se měli alespoň třikrát přezout a také vyzout a chodit naboso. Dopřejte svým nohám pravidelnou masáž, přísun čerstvého vzduchu a cvičení, která trénují jejich svalstvo.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz