

Zdraví vašich nohou

Úvod

Podle statistik se vrací do módy kvalitní obuv a lidé jsou schopni si za ni připlatit, z čehož vyplývá, že se jejich pozornost čím dál více zaměřuje na kvalitu obuvi. Ať už trávíme v botách více, či méně času, správně zvolená obuv je jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících zdraví našich nohou, potažmo zdraví celého těla. Někdy může být těžké zkombinovat vlastnosti bot, které splňují pohodlí, kvalitu i účel, zejména u pracovní a bezpečnostní obuvi. Jakých parametrů je třeba si všimnout, abychom neudělali chybu při výběru? Která část boty má největší vliv na zdraví nohou? Každý krok v našem životě určuje cíl, ke kterému nakonec dojdeme. Proto považujeme za důležité, aby byla otázka správného výběru bot zodpovězena.

Hlavní část

Málo lidí ví, že v průběhu dne se naše noha trochu zvětší a rozšíří, z toho důvodu je vhodné vybírat si obuv spíše v odpoledních hodinách, kdy je objem nohou o něco větší. Je důležité myslet také na to, jaké ponožky budete využívat při nošení bot. Pokud jste zvyklí nosit do práce širší ponožky, myslete na to, že se vám musí vlézt do obuvi, přitom by mělo zbývat přibližně 1-1,5 cm volného místa. Noha se při chůzi pohybuje uvnitř, tudíž se doporučuje při prvním nasazení pohybovat prsty uvnitř všemi směry, čímž minimalizujete riziko nepohodlí. U pracovní obuvi je dobré dbát na to, aby byl váš kotník stabilně uchycen a vaše pata by neměla v žádném případě vyklouzávat ven. Šněrování je dalším důležitým aspektem, jehož důležitost se může lišit s ohledem na účel bot. Tak například bezpečnostní obuv by měla disponovat jednoduchým, rychlým vázáním, které udržuje boty pevně na nohou. Mezi chodidlem a podešví se nachází tzv. mezipodešev, tj. jedna z nejdůležitějších částí ovlivňujících naše pohodlí. Existuje několik druhů materiálů používaných pro výrobu mezipodešví. V poslední době se můžete setkat s tím, že výrobci využívají stejného materiálu na výrobu mezipodešví u sportovních, volnočasových i pracovních bot, aby byla zachována komfortabilita a tlumící efekt. Vlastnosti podrážky neboli podešvu jsou závislé na účelu, pro který jsou dané boty vyrobené. Boty na horolezectví či na stavební práce budou mít pravděpodobně o dost tvrdší podrážku, než boty na pláž. Když se podíváme na botu jako celek, je zde ještě jedna část, která má asi největší vliv na zdraví našich nohou.

Vnitřní vložka boty, označována jako tzv. stélka, má funkci neutralizace pachů, tlumení nárazů, zachování přirozené funkce chodidel, sání potu nebo změkčování došlapu. Mohlo by se zdát, že čím měkčí stélka, tím lepší, ale není tomu tak. Správná stélka by měla kombinovat podpůrné, tvrdé složky s měkkými složkami. V případě velmi měkké vložky by mohlo dojít k špatnému vyrovnání chodidel. Ačkoliv má stélka velký vliv na komfort, paradoxně se může stát, že vám nebude pohodlná hned od začátku. Jak už jsme zmiňovali, zachování přirozené funkce chodidel je jednou z jejich vlastností, to znamená, že člověk se špatnou funkcí chodidel nebude pravděpodobně cítit uvolnění hned po prvních krocích, jelikož jeho noha si již zvykla na špatné rozložení váhy. Výrobci používají několik různých materiálů, přičemž každý z nich má své klady a zápory. Obecně bývá nejvíce využívána pěna, zejména pro svoji schopnost tlumit nárazy, odlehčovat tlak či udržovat stabilitu rozložení váhy. Pro podporu absorpce pachu bývají součástí stélky další přídavné látky, jako je například aktivní uhlí, které dokáže pohlcovat vlhkost a má antibakteriální účinky.

Závěr

Správně zvolená obuv má nesporný vliv na zdraví nohou. Některé studie naznačují, že může hrát rovněž významnou roli při léčbě revmatoidní artritidy a osteoartrózy kyčle, kolen a chodidel. Dále byla pozorována změna aktivace svalů, která ovlivnila celkovou chůzi, čímž se snížilo zatížení kloubů. Při volbě obuvi je zásadní znát účel, pro který budou používány, následně je důležité vyzkoušet obuv, zda nám na noze sedí při chůzi, popřípadě za běhu. Shrneme-li parametry, měli bychom věnovat zvláštní pozornost především správné velikosti bot, vhodnému šněrování, kvalitě mezipodešvu a v neposlední řadě vhodné stélce. S ohledem na účel obuvi je dobré zvážit dostatek bezpečnostních prvků nebo jakost podrážky. Nejvýznamnější částí ovlivňující zdraví nohou je stélka čili vnitřní vložka, díky své schopnosti ovlivňovat celkové rozložení váhy a další faktory, které úzce souvisí s pohybovým aparátem těla.

Seznam zdrojů:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132870/>