

Ploché nohy

■ Menstruace

v pohodlí

Na trhu je velký výběr menstruačních vložek. Vyzkoušet můžete nové vložky Carine. Existují dokonce ve dvou jemně parfémovaných verzích, a to Carine Ultra wings Kamille s vůní heřmánku a Carine Ultra wings Aloe Vera s vůní aloe vera. Vložky Carine vynikají rychlou absorpcí tekutiny a jemným materiálem s pružnými okraji k pohodlnému nošení. Jsou dostupné ve vybraných obchodních řetězcích, jako např. Globus, COOP, TETA, Hruška, Enapo, Rosa market a další. Jemná vůně na jemném saténovém povrchu vašim dnům rozhodně ulehčí. Carine Aloe Vera nebo Kamille zakoupíte za doporučenou cenu 24,90 Kč.



■ Pro zdravé klouby

LitoZin® Forte je jediný přípravek na českém trhu, který obsahuje 100% přírodní aktivní látku z šípkové růže. Tato látka pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby a podporuje jejich správnou funkci. Inovované složení je nyní obohaceno o vitamin C, který přispívá ke správné funkci kostí a chrupavek, a přináší tak ještě lepší efekt. LitoZin® Forte nevykazuje žádné vedlejší účinky, je možné jej užívat dlouhodobě a bezpečně ho kombinovat s jinými přípravky. Více na www.litozin.cz.



Přetěžujeme

chodidla vadným postojem, sportem, ale také nevhodnou obuví. A pak máme ploché nohy, které bolí a otékají. Podle ortopedů trpí zhruba 80 % obyvatelstva chybnou stavbou nohy

Do dvou let věku jsou ploché nohy zcela běžnou záležitostí. U novorozenců a v batolecím věku totiž vyplňuje vnitřní část plosky tukový polštář, který později rozvojem pohybové aktivity postupně mizí. Ještě kolem třetího roku mají děti často vbočená kolena. Vbočení kolen i postavení paty se postupně upravuje v závislosti na rozvoji svalů a vazů celé končetiny. Když jsou svaly a vazy chabé natolik, že neudrží klenbu chodidla, vznikne plochá noha.

Pozor na módní obuv!

Příčinou plochých nohou je povolání vaziva mezi kůstkami nohy a krátkými svaly nohy, které mají největší podíl na tvorbě nožní klenby. Potíže s cho-



Na túru tedy nejsem schopna jít

didly si ženy často přivodí samy: nosí špičaté, těsné boty a vysoké podpatky, čímž narušují statiku páteře a postavení nohou. Tak v okamžiku, kdy si připadáme velice atraktivně, si ničíme zdraví. Dají se vůbec škody napáchané špatně zvolenou obuví či neúměrnou zátěží, zastavit?

Únava i kuří oka

Mezi první příznaky plochých nohou patří pocit únavy nohou, hlavně po zátěži delší chůzí a stáním, otoky a pocit těžkých nohou. Později přichází bolesti v průběhu vazů nožní klenby od paty až do prstů, více pak bolesti pod hlavičkami záprstních kostí. Větší bo-

lesti přicházejí s rozvojem otlaků na plosce a s vývojem bolestivých „kuřích ok“. Při rozvoji příčné ploché nohy se rozšiřuje přední část nohy a vzniká otlak a zduření na vnitřní straně kloubu palce, jde o tzv. vbočený palec.

Chůze naboso a cviky

V léčbě je důležitý, kromě vhodného obouvání a nošení ortopedických vložek, i denní režim péče o nohy. Jedná se o sprchování nohou střídavě teplou a studenou vodou, masáž, chůzi naboso v nerovném terénu, ale především je podstatná cílená rehabilitace. ■