

PATNÍ OSTRUHA



*Když bolest paty
nezačíná
jen v patě*



Praktický průvodce,
který vás naučí dívat se
na chodidlo, lýtko i celé
tělo v souvislostech.



Najděte skutečné příčiny bolesti



Jednoduché tipy a cviky
pro úlevu



Péče, která má smysl

Pavla Lončíková 

UPOZORNĚNÍ

**TENTO E-BOOK JE URČEN PRO INFORMAČNÍ
A VZDĚLÁVACÍ ÚČELY.**

**NENÍ NÁHRADOU LÉKAŘSKÉHO VYŠETŘENÍ, DIAGNÓZY
ANI ODBORNÉ ZDRAVOTNÍ PÉČE.**

**V PŘÍPADĚ ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ SE VŽDY PORAĎTE
S LÉKAŘEM NEBO JINÝM KVALIFIKOVANÝM
ODBORNÍKEM.**

Úvod

Eva spustila nohy z postele a ještě napůl rozespalá se postavila.
„AU!“

Okamžitě zase nadzvedla levou nohu.

Patou jí projela ostrá bolest, jako by do ní někdo zespodu zapíchl jehlu. Chvíli jen stála na jedné noze a zírala na podlahu.

„Co to sakra je?“

Včera nic. Večer nic. A teď měla během tří vteřin pocit, že zestárla nejméně o dvacet let.

Opatrně došlápla znovu.

Au.

Druhý krok.

O něco lepší.

Třetí už se dal přežít.

„No výborně,“ zamumlala a odkulhala směrem ke koupelně.

„Tohle mi ještě chybělo.“

Netušila, že právě udělala první kroky příběhu, který ji nakonec naučí dívat se na svoje tělo úplně jinak.

Protože když bolí pata, první myšlenka je celkem logická:

Něco je špatně s patou.

Jenže ono to někdy není tak jednoduché.

A právě tady začíná naše pátrání.

Protože bolest paty nemusí začínat jen v patě.



Když pata bolí, nemusí být problém jen v patě.

Když pata bolí, nemusí být problém jen v patě.

Eva samozřejmě začala řešit patu.

Vždyť právě ta bolela.

Jenže, naše tělo nefunguje jako sada samostatných součástí. Chodidlo, plantární fascie, lýtko i způsob, jakým chodíme, spolu souvisejí.

A právě proto někdy nestačí věnovat pozornost jen místu, které bolí.

Patní ostruha navíc není jednoduše „kost, která píchá do paty“. Samotná ostruha nemusí bolet. Bolest může souviset i s podrážděním okolních měkkých tkání.

Proto se podíváme o kousek dál.

Na chodidlo. Na lýtko. A na napětí, které se v nich může hromadit.



PRVNÍ STOPA: PODÍVEJTE SE NAD PATU

Když Evu bolela pata, měla chuť řešit hlavně místo, které bolelo.

Jenže první stopa může být o kousek výš.

V lýtku.

Ve svalech mohou vznikat citlivá místa, kterým říkáme spoušťové body. Zajímavé na nich je, že místo, kde cítíme bolest, nemusí být stejné jako místo, odkud napětí přichází. U bolesti paty proto stojí za pozornost především lýtkové svaly, včetně hlubokého svalu soleus.

Zkuste malé pátrání

Pohodlně se posad'te.

Začněte lýtko jemně promačkávat odspodu směrem nahoru. Projděte vnější i vnitřní stranu a hlavně střed.

Nespěchejte.

Přibližně v polovině lýtku můžete narazit na místo, které je citlivější než jeho okolí.

Našli jste ho?

Netlačte silou.

Jemně zatlačte, povolte a znovu celé místo lehce promasírujte směrem nahoru.

Lýtko může být velmi citlivé. Tlak proto raději nahrad'te četností.

Tělo si pamatuje pravidelnost víc než sílu.



TEĎ UŽ K PATĚ

Eva už ví, že nemusí hledat jen tam, kde to bolí.

Ale to neznamená, že na patu zapomeneme.

Naopak.

Pata každý den nese naší váhu, tlumí došlap a místo, kde se upíná plantární fascie, může být citlivé a přetížené.

Dopřejte jí pár minut



Pohodlně se posaďte a nohu si podepřete, třeba přes druhé koleno.

Palcem začněte jemně kroužit po patě.

Nezůstávejte jen na spodní straně. Projedťte ji také ze stran – kolem dokola a všimněte si míst, která jsou tužší nebo citlivější.

Naražte-li na citlivé místo, na chvíli se zastavte. Jemně přitlačte, napočítejte do pěti a povolte.

Potom patu znovu lehce promasírujte. Můžete použít trochu oleje nebo krému, aby ruce lépe klouzaly.

Jemně, ale co nejčastěji.

Co ještě může patě ulevit

Obuv

Pata většinou ocení pohodlnou botu, ve které chodidlo není stlačené a má rozumnou oporu. Když pata bolí, není ideální čas nutit ji do bot, ve kterých trpí už po pár krocích.

Chůze naboso

Někomu je příjemná, jinému při podrážděné patě vůbec ne. Poslouchejte, co dělá právě vaše noha. Tvrdá dlažba a bolavá pata nemusí být zrovna nejlepší kamarádky. Střídejte zátěž a odpočinek.

A nezapomeňte na lýtko

Pata není sama. Když cítíte, že se lýtko znovu stahuje a tuhne, vraťte se k jemnému prohmatání, které už znáte. Nejde o to patu celý den hlídat. Jde o to přestat ji celý den ignorovat.

Celý den sedět není řešení. Ale ani se zatnutými zuby „rozchodit“ každou bolest. Zkuste hledat množství pohybu, po kterém se pata neozývá ještě víc.



Evin malý plán na každý den

Eva už pochopila jednu důležitou věc.
Nemusí se svému chodidlu věnovat půl hodiny denně.
Mnohem důležitější je krátká a pravidelná péče.

RÁNO

Ještě než se rozběhnete do nového dne, dejte chodidlu chvíli na probuzení.
V posteli několikrát pomalu zakružte kotníkem, propněte a přitáhněte špičku a teprve potom se postavte.
První kroky nemusí být závod.

BĚHEM DNE

Občas si všimněte, co se s nohou děje.
Kdy se bolest ozývá nejvíc?
Po dlouhém sezení? Při delší chůzi? Když dlouho stojíte?
Nejde o to hlídat každý krok. Jen začít své tělo trochu víc poslouchat.

VEČER

Pár minut pro sebe.
Jemně prohmatejte lýtko tak, jak už umíte, a potom věnujte chvíli patě.
Žádné násilí.
Raději pár minut pravidelně než jednou týdně velká záchranná akce.

Nemusíte dělat všechno.

Začněte tím, co zvládnete dělat pravidelně.



KDY UŽ RADĚJI K LÉKAŘI



Většina bolavých pat potřebuje hlavně čas, rozumnou péči a trochu trpělivosti. Jsou ale chvíle, kdy už není dobré zkoušet všechno řešit doma.

Objednejte se k lékaři, pokud:



bolest trvá delší dobu a navzdory péči se nezlepšuje nebo se zhoršuje,



bolest je výrazná i v klidu nebo v noci,



pata nebo okolí výrazně otéká, červená nebo je nezvykle teplé,



bolest začala po úrazu nebo na nohu téměř nemůžete došlápnout,



objeví se brnění, necitlivost nebo slabost nohy,



nebo vás zkrátka něco znepokojuje a máte pocit, že tentokrát nejde o běžné přetížení.



*Péče o sebe neznamena
všechno zvládnout sama.
Někdy je tou nejlepší péčí
právě včas požádat o pomoc.*



A co Eva?

Eva už ví, že tělo není soubor jednotlivých částí, které spolu nemluví.

A právě tím její cesta nekončí.

V připravované knize se s ní podíváme ještě hlouběji na chodidlo, lýtko, fascie, spoušťové body a další souvislosti, které mohou stát za bolestí paty.

Protože místo, které bolí, nemusí být vždy místem, kde celý příběh začal.

**Bolest je místo, kde si těla všimneme.
Ale nemusí to být místo, kde příběh začal.**



Pokud vám tento malý průvodce pomohl podívat se na bolest paty trochu jinak, budu ráda, když se potkáme i dál.

**„Chci vědět, až vyjde velká
kniha Patní ostruha“**

***Po odeslání formuláře vám přijde e-mail s potvrzovacím odkazem.
Pokud ho nevidíte, podívejte se prosím i do složky Spam nebo
Hromadné.***

Můžeme se potkat i na



PATNÍ OSTRUHA



*Když bolest paty
nezačíná
jen v patě*



Praktický průvodce,
který vás naučí dívat se
na chodidlo, lýtko i celé
tělo v souvislostech.



Najděte skutečné příčiny bolesti



Jednoduché tipy a cviky
pro úlevu



Péče, která má smysl

Pavla Lončíková 