

Zdravotní vložky do bot mohou ulevit od bolesti zad i kloubů



V moderní společnosti není už asi překvapením, že člověka čas od času bolí záda, kyčle či kolena. A nejjednodušším, ale ne správným, řešením bývají často prášky ulevující od bolesti. Přitom zmíněné problémy nemusí souviset ani s věkem či genetickými dispozicemi. Mohou totiž pramenit od chodidel! Lidské tělo je totiž propojené víc, než si možná myslíte, a tak mnohé komplikace mohou napravit ortopedické vložky do bot.

Máte i vy plochou nohu?

Jak zjistit, že máte problémy s chodidly? Stačí si udělat jednoduchý test, který jste možná zkoušeli už kdysi ve školce. Nohu si potřete barvou a na čistý papír udělejte šlápotu. Pokud **obtisk vašeho chodidla** bude vypadat tak, že na papíře bude barevně vyznačena jen oblast paty, prstů a vnější strany, tak je vaše noha v pořádku. Častějším jevem však je, že se obtiskne větší plocha chodidla. A to znamená, že máte plochou nohu. A jestliže se naopak středová část chodidla podložky vůbec nedotkne, tak to také značí zdravotní problémy.

Přestože se jedná pouze o laický test, který vám neprozradí žádné další údaje o vašem zatížení chodidel, rozhodně ho neberte na lehkou váhu. V současnosti totiž **problémy s chodidly trpí téměř každý**, i když si to hodně lidí neuvědomuje. A přitom jsou základem našeho pohybu právě chodidla,

která na několika centimetrech nesou váhu celého těla.

Vložky do bot: Malé problémy mohou přinést velké komplikace

Zborcená příčná klenba, ploché nohy, vbočené palce, kladívkové prsty či ostruhy na patě – to vše jsou nepříjemné problémy, které mohou vznikat jak geneticky, tak kvůli nošení nekvalitních bot. A pokud původně malý problém přetrvává po delší čas, může neblaze ovlivnit i další části lidského těla. Zničehonic tak mohou přijít bolesti zad, páteře, kyčlí, kolen a celkově se může zhoršit držení těla. Přitom by stačilo jediné – poradit se s odborníkem a pořídit si speciální ortopedické vložky do bot.

Proč jsou potřeba vložky do bot?

Ne nadarmo se v současné době říká, že **je zdravé chodit bos**, například po pláži či po louce. Člověk byl totiž od začátku své existence po tisíce a tisíce let zvyklý chodit bos a chodidla se tomu přizpůsobila. Při chůzi pracovali svaly a úpony, které se dnes už při pohybu téměř nezapojují. A to kvůli tomu, že se po průmyslové revoluci začala sériově vyrábět obuv, která má univerzální tvar a liší se jen podle velikosti, pohlaví, účelu či barvy. Boty lidskou nohu zdeformovaly a v podstatě zpohodlněly.



Každé chodidlo má totiž specifický tvar a jinak formovanou klenbu, a **nekvalitní či špatně vybrané boty nám tak mohou způsobit spoustu problémů**. Těm se však dá právě předejít tím, že si pořídíte vložky do bot – ty totiž podírají nožní klenbu a starají se o to, aby při chůzi byla váha těla na chodidlo co nejlépe rozložena.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že **ortopedické vložky do bot jsou pro naše nohy důležité jako prevence**, tj. že slouží předcházení problémům. Vložky do bot je sice dobré si pořídit i při nastalých komplikacích, měli byste však počítat s tím, že vložky do bot již chodidlo do původního tvaru ve

většině případů nevrátí – budou sloužit pouze k tomu, aby se problém neprohluboval a při chůzi vás nic nebolelo.

Vložky do bot působí jako prevence proti:

- plochým nohám, zborcení nožní klenby
- kladívkovým prstům, ostruhám
- pálení noh a otékání chodidel
- bolestem zad, páteře, kolen a kyčlí

Vyplatí se koupit sériové ortopedické vložky do bot?

Stejně jako si můžete nechat ušít boty na míru, nebo si koupit univerzální sériovou obuv, tak i ortopedické vložky do bot jsou různé. Jedny jsou gelové, druhé masážní, další jsou zase vyrobené ze stoprocentní přírodní kůže. **Univerzální vložky do bot** můžete použít do různých typů obuvi, jsou však i takové ortopedické vložky do bot, jež se dají užít pouze v botách dané značky, pro kterou jsou speciálně vyráběny.

Univerzální sériově vyráběné (tzn., aby se hodili téměř každému) vložky do bot jsou na trhu zastoupeny v širokém spektru, oblíbené jsou například od značek Dr. Grepl, Sidas či Batavan.

Sériově vyráběné vložky do bot seženete zhruba v rozmezí 100 - 700 korun. Někomu mohou podobné vložky do bot pomoci, **spouště lidí ovšem vyhovovat nebudou**. V botě budou tláčit, chůze se stanou velmi nepříjemnou činností, a nakonec mohou vložky do bot skončit v koši. A důvod? Jak už jsme si řekli, každý nemá stejnou nohu a potřebuje řešení na míru. Na zdraví se nemá šetřit, a tak se v tomto případě opravdu vyplatí si připlatit za speciální vložky do bot navržené přímo pro vaše chodidla.

Vložky do bot na míru jsou dražší, zato kvalitnější

Bude to chtít sice investici okolo 1500 korun, můžete si být ovšem jistí, že vám vaše tělo poděkuje. Vložky do bot na míru budou totiž vytvarované tak, aby **dokonale podpořily vaši nožní klenbu** a zabránili tak dalším problémům. A jak si nechat udělat speciální vložky do bot na míru?

Stačí zajít do specializovaného sportovního centra či za ortopedem, který disponuje zvláštním diagnostickým přístrojem. Samotného vyšetření se rozhodně bát nemusíte - stoupnete si na speciální desku, která je propojená s počítačem, a ten vám ukáže, v jakých místech chodidla nejvíce zatěžujete. Poté už dojde jen na odbornou analýzu a za několik týdnů budete mít pružné vložky do bot na míru, které se v současnosti nejvíce vyrábí z pružného polyfoamu.

Český vynález překonává obyčejné vložky do bot

Aby měl nějaký Čech celosvětový patent, který je navíc zdravotně prospěšný, to se tak často nestává. Josef Hanák, výrobce obuvi a vyučený strojař, měl však v roce 2005 téměř geniální nápad. Podle vědeckých teorií se noha při chůzi opírá o tři body, a to o palec, patu a malíkovou hranu. Hanák však přišel na to, že k ideálně rovnoměrnému zatížení chodidla by bylo zapotřebí opěrných bodů hned šest. To znamená zatížit všech pět prstů a hranu chodidla, jako tomu bývalo kdysi, když ještě člověk chodil po planetě Zemi bez bot.

Hanák tak vylepšil obyčejné ortopedické vložky do bot a vyvinul **biomechanickou aktivní stélku**, kterou si nechal celosvětově patentovat. Jeho firma obdržela několik certifikátů kvality a pro jeho speciální stélky si jezdí do moravských Snovídek lidé z celého Česka i ze zahraničí.

Výhody biomechanické aktivní stélky:

- nahrazuje přírodní podložku pod chodidly
- stimuluje 6 opěrných bodů
- šlachy, svaly a vazy se aktivují nejen při chůzi, ale i v sedě (pomáhá u sedavých zaměstnání)

Vložky do bot vám rozhodně neuškodí

Ať už tedy chcete předcházet problémům s chodidly, nebo už trpíte různými problémy, ortopedické vložky do bot jsou určitě dobrou volbou. Akorát se v tomto případě nevyplatí šetřit a pořizovat ty nejlevnější vložky do bot, které vám v konečném důsledku mohou paradoxně problémy zhoršit. Naopak vložky do bot na míru či biomechanická aktivní stélka jsou sice finančně nákladnější, ale vašim nohám poskytnou náležité pohodlí. A nohy si rozhodně takovou péči zaslouží - vždyť vás pokaždé nesou za vašim vytouženým cílem, ať už je kdekoliv.