

A man in a light blue button-down shirt and dark blue jeans is balancing on a log in a forest. He is smiling and looking down at his feet. The background shows green trees and a blue sky with some clouds. The text is overlaid on the image.

4. kapitola

Palci, proč mě bolíš?

Náš životní styl značnou měrou přispívá k tomu, že tolik z nás má problémy s halluxem. Ignorujeme důmyslnou anatomii chodidel, vězníme je v příliš úzké obuvi, jednostranně je zatěžujeme a skoro jim nevěnujeme pozornost. Potom není divu, že se palec večer nebo už přes den hlásí a bolí.

Nesprávné zatížení a jeho následky

Jak přirozeně žijí naše chodidla?

Podíváme-li se na chodidla dávných lidí, všimneme si, že jsou v přednoží bez výjimky značně široká – připomínají vějíř. Můžeme vycházet z toho, že šířka přednoží je známkou silného svalstva chodidla. Proč? Když si představíte nějakého kulturistu, před očima vám určitě vytanou široká ramena s lehce odchylenými pažemi. Je to tak? Takový člověk už nemůže kloudně připažit, protože má příliš silné a mohutné svalstvo. Stejně je tomu se svalstvem chodidla dávných lidí a přírodních národů, jejichž příslušníci pořád ještě nechodí přírodou v měkce vyložené obuvi. Jejich chodidla jsou nadále určena k tomu, aby se pohybovala nerovným terénem. Přirozené tlumení je velice efektivní, protože silné svalstvo se svou pevnou, a přesto pružnou tkání pohlcuje nárazy.

My však nosíme obuv, navíc často pro nohy nevhodnou. Co to znamená? Vytáhněte si někdy z vycházkové obuvi stélky a stoupněte si na ně. Když na nich palec nebo malík nesedí, pak máte boty užší než přednoží. Palec a malík jsou tak ze strany stlačovány a uhýbají ke středu chodidla. Proto ta zrohovatělá kůže na nohách mnoha lidí. Tělo se snaží chránit tkáň před přetížením. To také často bývá nutné, neboť leckterá obuv nutí prsty až ke třicetistupňové odchylce od rovného postavení.

Abychom přesto mohli pohybovou sílu nohou přenést vpřed na zem, musí se noha o stejný úhel vytočit vně. To znamená, že čím více je palec odtlačován od přímé linie, tím více se noha vytáčí.

50

Zde se chodidlo musí přizpůsobit tvaru obuvi. Správnější by to bylo naopak



Při stožení nebo chůzi tak nohy zaujímají pozici ve tvaru písmene V.

Zevní rotaci nohy musejí samozřejmě udržovat příslušné svaly. Ale protože tyto svaly k tomu nejsou určeny, brzy se tímto nesprávným, respektive jednostranným zatížením přetíží. Brání se tím, že se stáhnou (můžete cítit až křeče). Svaly trvale přetěžované přílišným napětím nutně musejí začít jednoho dne bolet.

Postižena většinou bývá vnitřní strana kolena nebo vnitřní strana kyčelního kloubu, což se projevuje bolestí v tříslech.

Bolest jako varovný signál

Jak rádi bychom žili bez bolestí, ale bolesti jsou významnými signály těla. Tak například smyslem bolesti halluxu je přimět člověka zklidnit oblast kolem palce, aby mohl nerušeně probíhat léčebný regenerační proces vycházející z těla.

Vnímání bolesti jako takové se utváří v mozku a slouží jako varovný signál, abychom se vyhnuli opakovanému, stereotypnímu, a tím škodlivému pohybu nebo zatížení palce. To je také důvod, proč se palec nebo kloub ozývají, ještě než se na něco přijde lékařským vyšetřením. Vnímání bolesti je pochopitelně individuální. Někdo cítí bolest, ačkoli zatím není nic vidět. Jiný necítí nic, i když

problém už značně pokročil. A další lidé bolest prostě dlouhý čas ignorují.

Většina mých klientů hovoří o dvou druzích bolesti halluxu. Jedna se ozve hned při každém zatížení. Druhá se během zátěže drží v mezích, někdy dokonce při pohybu ustane, ale v klidu po zátěži zesílí.

Bolest při zátěži

Podle mé zkušenosti nastoupí bolesti halluxu při zátěži vždy, když je kloub a jeho okolní tkáň v pokročilém stadiu poškození. Pacienti mi v takovém případě říkají, že „dříve“ tomu tak nebylo, ale že se problém v posledních letech stále rozvíjel a zhoršoval. Zde je nasnadě, že degenerativní proces pokročil.

Pokud i vy máte při zátěži bolest v palci nebo kloubu, tělo vás tím zcela srozumitelně nabádá, abyste škodlivý pohyb ihned přerušili. Každý další krok totiž situaci zhoršuje. Poškození zjevně pokročilo natolik, že vyžaduje okamžitou změnu navyklého chování – bez ohledu na to, kdo vám je doporučil. Říkám to natvrdo, protože hodně lidí si prostě neuvědomuje, co bolesti znamenají.

Bolest přicházející zevnitř

Bolest, o níž bude řeč, přichází zevnitř. Má tedy takzvané endogenní příčiny, jimiž jsou například:

- svalové dysbalance (například v důsledku jednostranného pohybového vzorce),
- poruchy látkové výměny,
- přítomnost parazitů, a to včetně virů či bakterií ve střevech nebo v buňkách (například herpes zoster, klostridie, chlamydie nebo *Helicobacter pylori*),
- hormonální změny,
- psychicko-emocionální nebo genetická zatížení.

Bolesti vyvolané těmito příčinami mají společné to, že vznikají plíživě a po dlouhé časové období, často měsíce nebo roky. Zpočátku bývají jen sporadické, ale při zhoršování nastupují stále častěji – až po setrvalé (perzistentní) vnímání bolesti.

52

Klidová bolest

Většina mých klientů však tak výrazné bolesti nemá. Říkají mi, že potíže „tu sice už delší dobu jsou, ale dají se vydržet“. Tito lidé většinou dobře stráví den na nohou bez silných bolestí. Teprve když nohám večer dopřejí klid, „ozve se“ hallux a/nebo celé přednoží. Čím to?

Jistě jste se někdy v životě pořádně praštili do ruky. Jaká byla vaše reakce? Patrně jste rukou nejdříve zamávali a potom jste zaťali zuby. To by každopádně byla zcela normální reakce těla. Náš centrální nervový systém totiž vnímá pohybové a pocitové stimuly současně. V mozkovém kmeni, tedy tam, kde se sbíhají informace, je přenáší stejný nerv. Když po úderu pohybujete rukou nebo divoce poskakujete, pohybový signál překryje signál bolesti. Taková reakce je logická a především důležitá. V dávné minulosti evoluce byste ostatně mohli být zrovna na útěku a pak by pro vás bylo smrtelně nebezpečné, kdyby se tělo chtělo kvůli bolesti zastavit.

Pohyb tedy blokuje signál bolesti. A právě proto jsou bolesti mých klientů v klidu, v noci nebo časně zrána citelně silnější než přes den, kdy se pohybují.

Jednostrannost škodí

Náš život se stal značně jednostranným: pohybujeme se téměř výhradně po rovných plochách, nosíme obuv, která omezuje pohyb chodidla, věnujeme se stále stejným sportovním aktivitám, vykonáváme stále tutéž práci, jíme pořád podobné věci a pokojovou teplotu si udržujeme na příjemných 22 stupních. Děláme to, protože jsme na to zvyklí a protože si chceme udržet své pohodlí – lépe řečeno domnělé pohodlí. Přehlídíme však, že si takovou jednostranností škodíme. Neboť naše tělo je nadmíru přizpůsobivé a tím od přírody nastavené na rozmanitost. Tam, kde jsme se dříve museli všemožně přizpůsobovat přirozeným požadavkům práce, pohybu a jednání, doplácíme dnes onemocněními a zdravotními obtížemi na omezení, která jsme si sami uložili. To lze mimo jiné vidět i na halluxu v jeho různých podobách.

Pochybná opatření a omyly

Na tomto místě bych se rád zmínil o některých pomůckách a opatřeních, jež jsou obvykle s oblibou doporučovány pacientům s nesprávně postaveným halluxem, ale které podle mého názoru vedou přesně k opaku toho, co očekáváme.

Šněrovací boty

Nejdřív něco, co se týká obuvi: problémy s halluxem často provází zploštělá podélná klenba. Protože mnohým postiženým tak bota v nártu brzy připadá příliš velká (například v nešněrovacích kotníkových botách), sáhnou po menší velikosti, aby noha dobře seděla. Nebo si koupí boty o číslo větší, protože chodidlo se kvůli zploštělé podélné klenbě prodlouží, a zašněrují si je pevněji.

Jestliže se však snažíme chodidlo fixovat už v přednoží pevným šněrováním, aby bota alespoň pocitově dobře seděla, podélná klenba se nemůže pohybovat nahoru a dolů. Tím se problém jen prohlubuje.

A proto nechte šněrování v dolních očkách radši volnější. Nepřekřížujte tkaničku hned, ale vedte ji nejdříve paralelně k dalšímu očku a teprve potom křížem, takže držení nohy v botě jde přes nárt a přednoží získá místo.

Anebo můžete začít šněrovat až od druhého očka zdo-la a vést tkaničku křížem.



Pasivní vložky

Když nosíte pasivní pevné vložky, tyto vložky vtlačují chodidla zdola do pevného klenutí. Zároveň tu působí pevné šněrování shora. Chodidlo se tak nemůže při chůzi přirozeně přizpůsobovat změnám povrchu, nedochází k přirozenému pružicímu efektu a tréninku svalstva ani k torzi.

Vložky mohou být krátkodobým řešením pro odlehčení, ale nikdy řešením dlouhodobým a už vůbec ne trvalou terapií. A když už nosíte vložky, měli byste si koupit boty nejméně o číslo větší a šněrovat je výše popsáním způsobem. Prsty každopádně potřebují mít vpředu a nahoře dostatek místa – minimálně 12 milimetrů.

Prostředky proti bolesti

Pro zmírnění zánětlivých bolestí v kloubu palce lékaři obvykle předepisují silná analgetika. Tyto preparáty však mají četné vedlejší účinky. Jako alternativu vám doporučuji lék, jenž se získává z jihoamerického tropického stromu *Heisteria pallida*. Jeho kůra obsahuje látky se silným protizánětlivým účinkem, které působí i proti otokům. Preparát se v lékárnách prodává zpravidla bez receptu.

Omyly, které přetrvávají

Vedle velkých a malých prohřešků souvisejících s obuví existují další omyly ohledně léčení palce, které se v praxi drží tak urputně, že jsem nucen uvést je na pravou míru.

Vím, že tím leckterému lékaři, jenž pilně předepisuje vložky nebo ordinuje operace, bolestivě šlápnu na kuří oko. Ale do této knihy to patří. Možná je to tím, že mám ke svým klientům jiný vztah. Já nejsem pod tlakem, abych musel během několika minut stanovit diagnózu. Mohu si dopřát víc času a také mívám někdy i léta po léčbě zpětnou vazbu. Díky tomu si všimnu leccého, co patrně ujde někomu, kdo pacienta vidí jen jednou a naposled – protože pacient si najde jiného ortopeda nebo se přestane o své nohy starat.

Omyl č. 1: palec se dá narovnat

Palec, který je křivý, prostě nelze opět narovnat násilím. A tak nepomůže, když si na noc dáte mezi prsty rozpínač, a ještě méně pomůže, když ho budete nosit v botě. Chodidlu tak bude v oblasti přednoží ještě těsněji. Přednoží bude více roztaženo a tlačeno na stěny boty a konce prstů v úzkých špičkách bot silněji stlačovány. Následky si jistě umíte představit. Problém se prohloubí, protože palec se dostává více do úzkých. Zdánlivá, krátkodobá úleva jasně ukazuje, v čem tento omyl spočívá.

Omyl č. 2: chodidlo a palec musíme chránit před tvrdými podklady

Z biomechaniky víme, že chodidla jsou uzpůsobena, aby absorbovala síly vznikající při pohybu a opět je pro pohyb uvolňovala. Je tomu podobně jako u pružiny, která se silou stlačí, a když síla přestane působit, soustředěná energie se opět uvolní.

To však může fungovat jedině tehdy, když tyto síly mohou na chodidla skutečně působit a když je neabsorbují měkké stélky nebo podpatěnky. Tedy čím je podklad měkčí (nebo lépe: čím více je bota vyměkčená), tím více se mění rozložení sil působících na plošku chodidla. Působením síly na chodidla se v nich rovněž snižuje napětí – a to od hlavního kloubu palce až k malíku.

Paleoantropolog Erik Trinkaus z Washingtonské univerzity v St. Louis srovnával prsty moderního člověka s prsty neandertálce, aby ukázal, že za vady chodidla a palce může nevhodná obuv. Zjistil, že naši předkové si začali chránit chodidla asi před 28 tisíci lety. Vzhledem k tomu, že přírodní zákonitosti se dodnes nezměnily, zjistil, že se tělo – v tomto speciálním případě kosti – přizpůsobuje zvyšující se zátěži, tedy že značně sílí. S ubývající zátěží se kosti naopak ztenčují. Zde hraje velkou roli aktivace tělesných regulačních mechanismů. Trinkaus konstatoval, že malíky nohou obutého člověka jsou výrazně tenčí než neobutého (přičemž se braly v potaz rozdíly ve struktuře kosti). Trinkaus soudí, že kromě obuvi by to mohla