



KOSMETICKÉ TRENDY 2024

MĚKKÝ DOŠLAP

Nohy člověka nosí celý život, a proto by se o ně měl starat. Nejen aby dobře vypadaly, ale zároveň byly zdravé. Pomoci s tím mohou tenisové míčky, moderní medicína i změna chůze.

Příčné klenby na obou chodidlech mám zborčené. A vím proč – mohou za to podpatky, které nosím už od patnácti let. Když v tomto věku můžete necelý metr šedesát a přitom toužíte být o dvacet čísel vyšší, je každý centimetr navíc výhrou!

Dnes si naopak ráda užívám při chůzi pohodlí a kvalitní boty. A když už chci být vyšší, vybírám si obuv na platformě, anebo na společenské příležitosti nosím lodičky s sebou v tašce a přezouvám se jen na nezbytně nutnou dobu, než zase s úlevou vklouznu do tenisek. Každopádně zborčené klenby mi z doby, kdy jsem toužila být „velká“, zůstaly. Momentálně je mi jasné, že to rozhodně není takový průšvih, jak mi kdysi tvrdil jeden fyzioterapeut – podle něj mě jistojistě čeká operace, sekání haluxu (deformita vbočeného palce) a doživotní nošení ortopedické obuvi.

POSÍLENÉ KLENBY

Díky několikaletému cvičení jógy jsem nedávno objevila posilování chodidel pomocí tenisových míčků. Nutno říct, že první zkušenost, kdy jsem našlapovala na nepoddajné žluté „wilsony“, mě úplně odrovnala. Zvláště tlak na palcové hraně nohy bolel jako čert, ostré bodání mi vystřelovalo až do lýtek, a chvílemi mi dokonce vhrkly slzy do očí. Druhý den po ránu jsem navíc cítila v chodidlech snad každý sval...

Jak mi ovšem moje lektorka vysvětlila, tyhle pocity jsem měla jen proto, že jsem příčné klenby roky vůbec neposilovala a maximálně je nechala „zvyknout si“ na výstupky v domácích zdravotních botách, což je pouze pasivní doplněk, který problém neřeší.

Když budu denně našlapovat na míčky, plosky nohou i příčná klenba se mi údajně posílí a nohy nebudou bolet vůbec, nebo jen minimálně. Tak jsem si dva tenisáky pořídila domů. Světe, div se, po pár dnech se bolest změnila na vcelku příjemný tlak, který si každé ráno až lehce masochisticky dopřávám. Na doporučení lektorky mám míčky vedle postele, abych se po nich hned jak vstanu, nezapomněla jistou chvíli „procházet“.

DĚDIČNÉ KŘEČOVÉ ŽÍLY

Další věc, která může nohy potrápít, jsou křečové žíly. Sama s nimi zatím potíže nemám, ale některé moje vrstevnice je už řeší. Proč vůbec křečové žíly vznikají? „Zásadní příčinou je dědičnost. Stačí, když máte jednoho z rodičů s křečovými žilami a rázem máte osmdesátiprocentní pravděpodobnost, že se s nimi budete potýkat také,“ říká MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky v Praze. Mezi další rizika jejich vzniku podle něj patří dlouhé stání a sezení, užívání hormonálních léčiv s estrogény, obezita, vyšší věk a pak také druhé a následná další těhotenství.

Křečové žíly, odborně varixy, může údajně způsobit i sezení s nohou přes nohu... „Je pravda, že se tohle říká, ale na vznik varixů tento posez nemá žádný vliv, stejně jako nošení vysokých podpatků, těsných kalhot či ponožek,“ konstatuje MUDr. Schütz a pokračuje. „Pro mnohé jsou hlavně ze začátku kře-

čové žíly pouhým kosmetickým problémem, který řeší především z estetických důvodů. Varixy totiž nemusejí bolet, ale jakmile se objeví tlak, pálení, zvýšená únava a bolesti, nebo samotné křečové žíly, je na místě jejich odstranění," radí odborník.

KDY NA OPERACI?

Od klasické a pojišťovnou hrazené operace, kdy se křečová žíla z končetiny vyjme, se dnes postupně upouští hlavně z důvodu nešetřivosti, bolestivosti, delší rekonvalescence a neuspokojivého kosmetického efektu tohoto zákroku. Naštěstí existují i jiné možnosti. „Dnes už netřeba operaci odkládat kvůli obavám z bolesti. Po zákroku dokonce nemusí následovat ani pobyt v nemocnici či pracovní neschopnost. Pro každého pacienta vybereme to nejlepší řešení podle rozsahu křečových žil spočívající v kombinaci několika metod, které se doplňují a vedou k nejlepšímu výsledku," uvádí MUDr. Schütz s tím, že zcela nejšetrnější je metoda lepení, kdy se do žíly zavede tenký katetr, kterým se vpouští po kapkách speciální lepidlo. „Stěny křečových žil se slepí a žíla takto ošetřená se časem zcela vstřebá a ztratí," vysvětluje primář Žilní kliniky. A dodává, že jde o nejméně invazivní metodu poskytující možnost okamžitého zapojení se do všech aktivit. Její nevýhodou je ale vyšší cena – kolem padesáti tisíc korun, což je více než dvojnásobek ceny za operaci laserem.

NOHY VZHŮRU!

Jakmile se oteplí, dívám se lidem na nohy. A vidím, kolik z nás svoje nohy zanedbává. Tvrdé popraskané paty, zbytnělé nebo přerostlé nehty, deformované klouby... Je to škoda, protože nohy člověka nosí celý život, a tudíž si péči a pozornost rozhodně zaslouží. Není nutné si zrovna lakovat nehty v odstínu podle posledních trendů a mít vždy dokonale oholená lýtka, ale jít občas na odbornou pedikúru nebo si ji udělat doma a pravidelně nohy krémovat zase tolik času nezabere. A výsledek stojí překvapivě za to.

Zdánlivě obyčejnou, ale velmi přínosnou aktivitou pro zdravé nohy je chůze, ovšem pouze se vzpřímenou páteří, uvolněnými rameny a v kvalitních botách. Podle fyzioterapeutky Petry Bílkové trpí nějakým zlozvykem při chůzi asi čtyřicet procent Čechů a snad každý má vsedě nebo při chůzi předsunutou hlavu. „Zdravá chůze nemá bolet. Pokud se tak děje, je dobré navštívit fyzioterapeuta," radí odbornice a miní, že pozitivní efekt na nohy má také nordic walking. Tahle chůze se speciálními hůlkami odlehčuje dolním končetinám zapojením horní poloviny těla, ve srovnání s klasickou chůzí navíc vyžaduje asi o pětinu vyšší energetický výdej. „Při správném provedení aktivuje až devadesát procent svalů celého těla, lidem s nadváhou šetří bederní páteř a kolenní klouby a je celkově efektivnější," popisuje Petra Bílková. Výraznou úlevu nohám přináší i takový běžný a klasický pohyb – dát si nohy nahoru! Každý den alespoň na chvíli a pár minut takhle ledabyle vydržet odpočívat...



Hydratační krém a maska na nohy
Louka, Manufaktura, 100 ml,
279 Kč, Manufaktura.cz



Chladivý mátový balzám
na nohy Mint Foot Relief,
Mcelly Bouquet, 50 ml,
750 Kč, Chateaumcelly.cz



Chladicí sérum
na nohy Legs
Eleven, Bloom
& Blossom,
100 ml, 799 Kč,
Madeformoms.cz



Levandulová
krémová
maska na nohy
3v1, Avon,
75 ml, 119 Kč,
Avon.cz



Zvláčňující krém na nohy, Nobilis Tilia,
50 ml, 289 Kč, Nobilis.cz



Elektrický strojek
na domácí pedikúru,
Flawless, 899 Kč, dm.cz



Deo balzám na nohy
s rozmarýnem,
Dr. Hauschka, 30 ml,
332 Kč, Yinyang.cz

Koupel na nohy Mrtvé
moře, Balea, 200 ml,
79,90 Kč, dm.cz

