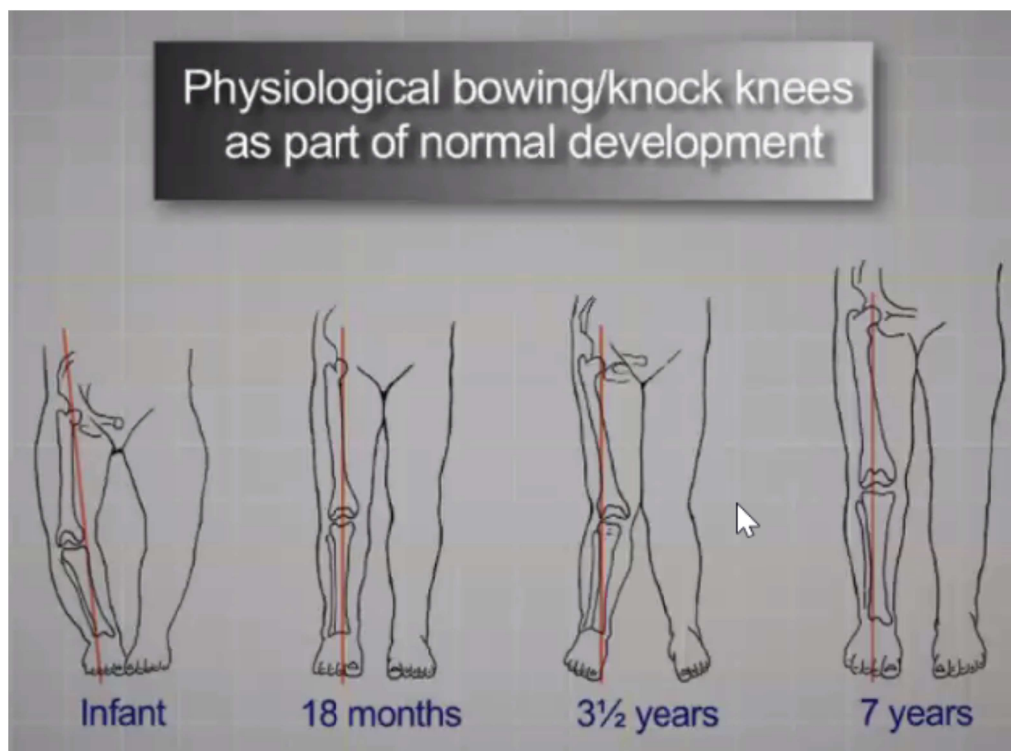


## Vývoj nohy u batolat a dětí

Časté otázky a odpovědi:

### Jaký je fyziologický vývoj dolních končetin a nohy?



Obrázek 1: fyziologický vývoj dolních končetin

- na prvním obrázku je typický tvar nohy do O u kojence, následné narovnání a plochá noha u batolete, fyziologické postavení končetin do X u odrostlého batolete a úprava stoje do 7 let věku s úpravou nožní klenby (mělo by být patrné mezi 5-6 rokem věku).

### Jak orientačně klenbu hodnotit?

- nedělat závěr z tvaru nohy při klidovém stoji
- zjistit tvar klenby při stoji na špičkách
- zjistit tvar při stoji na jedné noze
- zjistit tvar při chůzi

### Kdy dítě obouvat?

- boty 4 - 6 měsíců po tom, co začne samo chodit
- doma ideálně na boso (v ponožkách)
- střídat povrchy i doma

## **Jak dítě obouvat?**

- obuv prostorná, nesmí tlačit prsty ani nárt
- bota má umožnit volný pohyb ve všech směrech
- bota má respektovat velikost a tvar nohy
- je potřeba správně změřit nohu
- zda klasická či barefoot – záleží na tvaru nohy
- v barefoot botách nechodit dlouho po tvrdé dlažbě/asfaltu/betonu

## **Co je flexibilní plochá noha?**

- plochá noha v klidovém stoji
- jde o normální součást vývoje
- 95% dětí z flexibilní ploché nohy vyroste
- u 5% přetrvává celý život
- jen malá část z 5% způsobuje klinické potíže
- nezpůsobuje potíže ani při větší fyzické aktivitě
- nebolí



## **Co je na noze ještě fyziologické?**

- vybočené kotníky až 15° od osy u batolete  
(upraví se do 5-6 let věku) (obr. 2)
- plochonoží je také zcela fyziologické až do 5-6 let

## **Co řešit s fyzioterapeutem?**

*Obrázek 2: fyziologické vybočení kotníků batolete*

- asymetrické postavení nohou
- přetrvávání vpadlých kotníků po 3 letech věku
- asymetrická chůze
- přetrvávající chůze po špičkách ( ze začátku chůze velmi častá fyziologická věc )
- jiné nebolestivé asymetrie nohou

## **Co řešit s ortopedem?**

- přetrvává bolest nohou
- kulhání
- otok či zčervenání, teplá noha