

# „Léčení začínáme od nohou...“ (2)

Po půl roce jsme opět zaklepalí na dveře vedoucího lékaře rehabilitačního oddělení v Horšovském Týně MUDR. Zdeňka Šose.

Zajímalo nás, jaké změny se uskutečnily v poslední době, neboť dr. Šos při minulém rozhovoru sliboval zavedení některých významných novinek pro pacienty.

Především pokračujeme ve zlepšení diagnostiky a vyšetření nohou. Americké vložky Superfeet, které jsme zavedli do naší nabídky v minulém roce, našly od té doby mnoho, věřím spokojených, klientů. Vyšetření, které jsme klientům prováděli, ale ještě postrádalo dokonalé zobrazení a možnost přesného vyhodnocení. Tento nedostatek bude již během druhé polo-

Často svádějí pacienti své problémy na výrůstky na patách, tzv. ostruhy a jsou přesvědčeni, že ty mohou za jejich potíže. Výrůstky jsou ale právě důsledkem špatné nožní klenby a přetěžování.

Noha reaguje na zátěž a snaží se nohu nějak „vytžit“. Proto obklopí nejvíce zatěžovaná místa kostními nárůsty. Pacienti je budou mít po celý zbytek života, ale je důležité, aby se dané místo již dále nedráždilo a celý stav se ještě nezhoršoval. Výrůstky se tvoří při úponech svalů, vazů a šlach (je tomu tak i na páteři, na loktech, na kolenou). Pacienti z toho dělají obrovský problém („Já mám výrůstky! A já je nechci!“). Není se třeba výrůstků děsit a uchylovat se do invalidity, je to normální

zných závrativých stavech. Vše je vyhodnoceno speciálním softwarem a je možné vytvořit přesnou diagnózu a vložky udělat co nejpřesněji dle zjištěné odchylky. Zvláště u velmi zdeformovaných a opotřebených nohou je možné získaná data přímo propojit s řídicím centrem frézky, která ze zvoleného vhodného materiálového sendviče vyrobí vložku přesně pro klienta.

**Zde bych chtěl nabídnout klientům, kteří od nás dostali v uplynulých měsících vložky Superfeet, že se mohou přihlásit a provedeme jim vyšetření na tomto chodníku zdarma.**

Je důležité si ale uvědomit, že i kvalitní podložení klenby ortopedickou vložkou nezvládne samotné celou problematiku. Nutná je trvalá spolupráce pacienta. Poškozená klenba nohy není týdenní chřipka, ale je to celoživotní problém a nelze ho vyřešit měsíčním nošením vložek. Musíme přijmout rozhodnutí, že zatím lepší řešení neznáme a musíme si zvyknout přijmout alespoň tuto pomůcku po zbytek života.

**Pane doktore, víme, že jste rozšířili své oddělení i o rehabilitaci v novém Domově pro seniory v Domažlicích. Může vás tam navštívit i pacient, který není klientem Domova?**

Rehabilitační oddělení slouží jak klien-

tům Domova, tak je otevřeno i široké veřejnosti. Poskytujeme celé spektrum léčebné rehabilitace, tedy léčebný tělocvik, elektroterapii, magnetoterapii. Každé úterý v 10 hodin máme skupinové cvičení v bazénu, ve čtvrtek dopoledne skupinové cvičení na velkých míčích. Navázali jsme spolupráci s revmatologickou společností, pro kterou povedeme v odpoledních hodinách skupinové cvičení. Domov pro seniory ale má i možnost přijímat klienty do svého stacionáře

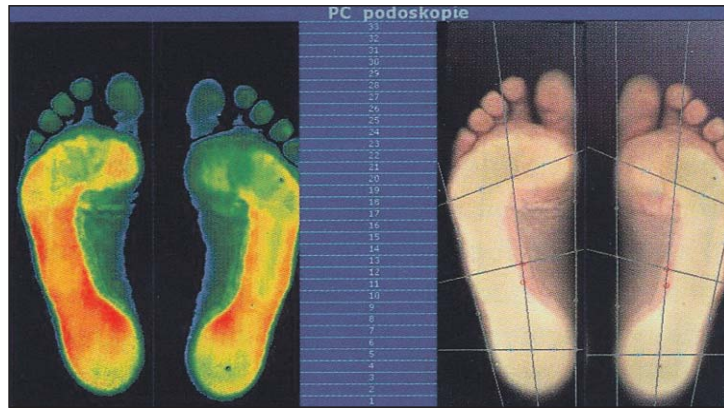
Je zde špičkové zařízení s vyhříváním bazénem (teplota vody 33st.), celá vodolábka je vyba-

vena zvedacím zařízením, které umožňuje poskytnout péči i těžce

zdravotně postiženým občanům, tělocvičny jsou vybaveny norským závěsným zařízením TerapiMaster, opět k použití u jakýchkoliv postižení kloubů a svalů, kde potřebujeme danou oblast cíleně odlehčit anebo i zatížit.

O pacienty je připraven se postarat tým kvalifikovaných fyzioterapeutů pod vedením mé dcery, Heleny Šosové. Já ordinuji každý čtvrtek od 8 do 12 hodin, objednat k vyšetření se pacienti mohou na tel. 379 428 620 (H.Týn) nebo přímo v Domově pro seniory (2. poschodí), denně, na tel. 379 484 511, kláпка 158. (pi)

**Všechny vás srdečně zveme!**



vinu ledna patřit minulosti, neboť je právě v těchto dnech u nás instalována vyšetřovací tenzometrická plošina. Jedná se o špičkový italský výrobek firmy Diagnostic Support z Říma s vysokou citlivostí / 4 senzory (cm<sup>2</sup>) a umožňuje vyšetřit nohu klienta při chůzi.

V loňském rozhovoru jsem se zmínil o tom, jak je důležité postavení nohy a jak se hlavně mnoho potíží v oblasti kolenou, kyčlí a hlavně v oblasti zad odvíjí právě od poruch v oblasti nohou. Byl jsem velmi potěšen zájmem, který článek vyvolal. Většina lidí se přiznávala, že jsou překvapeni, že nemají nožní klenbu v pořádku. Byli překvapeni i faktem, že porucha v oblasti nohy a hlavně její přetížení / při obědění, při práci vstojí apod./ vede k různým bolestivým stavům, otokům nohou a poruchám hybnosti.

Pacienti často přiznávají, že již v minulosti dostali od lékaře ortopedické vložky, ale nosili je jen několik týdnů a když změnili obuv, tak na ně již pozapomněli. Bohužel jsme v tomto směru stále neukázněni vůči svému tělu a domníváme se, že všechno vydrží. Je pravdou, že vydrží neuskutečně zatěžování, ale nemůžeme se divit, že po desítkách let strávených s nadváhou, u nepříznivých polohách a ve špatných botách, se objeví různé potíže.

projev opotřebením, jako ochodíme podrážky bot.. Bolesti jsou způsobeny v podstatě stavem, který má charakter zánehtu. Je tam otok, překrvení. Proto je důležité danou oblast odlehčit, v akutním stavu zaledovat. Aplikace elektrolyčby, ultrazvuku nebo rázové vlny ztlumí projevy potíží, ale musím pacienty vyvést z omylu, že by například ultrazvuk výrůstků rozpustil.

Změnit bychom měli svůj životní styl, způsob života, abychom zatěžovaná místa ještě více nedráždili. Nedělejte z toho opravdu vědu, nikdo vám nové tělo nevyrobí, ani naše zdravotnictví, nekupíte si ani nic v Kauflandu. Řešení hledejte jen u sebe! A že v šedesáti jsme opotřebení a samy výrůstek? Stará bota je také použitelná a nemusíte ji hodit do popelnice!

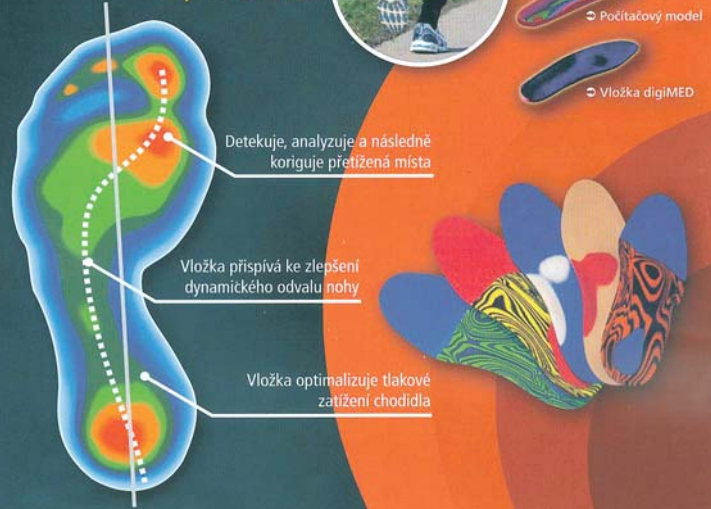
Ke svému tělu musíme přistupovat zodpovědně především my sami. Lidé to vědějí již ve starověku:

**Pokud nejsi připraven změnit svůj život, není ti pomoci. (Hippokrates, žil v letech 460-377 před n.l.)**

Ale vraťte se k nohám a výše zmíněné vyšetřovací plošině. Ta nám umožní přesně snímat rozložení tlaků na poskách nohou ve stoji a během chůze, měřit stabilitu pacienta, hodnotit postavení při r-

## SPORTOVNÍ A ORTOPEDICKÉ VLOŽKY NA MÍRU

Elektronický diagnostický systém digiMED® umožňuje počítačovou analýzu chůze s následnou strojní výrobou ortopedických vložek přímo na míru.



**Vaše nohy potřebují ty nejlepší vložky DOPŘEJTE JIM digiMED!**