

PLOSKA NOHY

Funkce plosky nohy je jednou ze základních podmínek správného vývoje postavení celé dolní končetiny. Při plochonoží s decentrací kotníkového kloubu, ať do vbočení či vybočení, je velké riziko rozvoje patologické decentrace jak kolen, tak i kyčelních kloubů s následným rozvojem artrotického onemocnění.

Ploska nohy je tvořena více než dvěma desítkami svalů, které musíme správně aktivovat již od začátku vývoje člověka. Včasné zachycení deformit a dysbalancí a jejich korekce je zásadní v prevenci rozvoje výše uvedených onemocnění. Ke cvičení používáme balančních cvičení, cvičení v centrovaných polohách. Ideální je každodenní stimulace plosky. Využíváme i masáže, masážních podložek, či drobných kamínků pro správnou stimulaci.