

VADY A CHOROBY NOHOU

„Noha je umělecký výtvar složený z 26 kostí, 107 vazů a 19 svalů“ Leonardo da Vinci

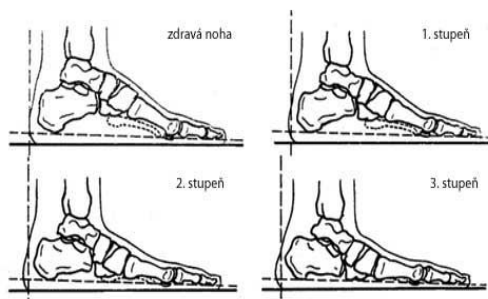
- noha je umělecký výtvar složený ze 26 kostí, 107 vazů, žíly, tepny, nervy v celkové délce 1,6 km, stovky tisíc potních žlázek a pórů a 19 svalů
- nožní klenba se vyvíjí od narození a je vytvořena přibližně kolem 3 roku věku dítěte (v batolícím věku je klenba vyplněna tukovým polštářem)
- na obou chodidlech máme 52 kostí a představují ¼ kostí lidského těla
- Achilova šlacha je největší a nejsilnější šlachou v lidském těle
- postavení vbočené (nohy do X – valgózní)
- postavení vybočené (nohy do O - virózní)

Vady opěrného systému

- na noze se nachází veliké množství vrozených i získaných vad, mezi ně patří :

PLOCHÁ NOHA

- vzniká selháváním svalového a vazivového aparátu nohy
- následkem vrozené celkové slabosti, nebo křivice(prodělané v útlém věku)



Příčiny : vlivem vadného vývoje

- nedokonalou péčí v době růstu
- přetěžováním (v zaměstnání, při sportu)
- vadným postavením
- rychlým růstem
- nezdravou módní obuví
- pourazové stavy (zlomeniny patní kosti, kosti nártu a záprstních kostí)

Příznaky : unavenost nohou (po zátěži, stání)

- otoky a pocit těžkých nohou
- někdy pálení až trnutí nohou nebo naopak pocit chladu
- později bolesti pod hlavičkami záprstních kostí, vystřelující do nártu, ke kotníku, do bérce a někdy do hýždí a do krajiny křížové
- bolesti přicházejí se vznikem otlaků na plosce a vývoj bolestivých kuřích ok, vbočený palec a kladívkové prsty

Dělíme ji na:

- příčně plochou nohu = oploštění oblouku mezi hlavicí 5. záprstní kůstky a hlavicí záprstní kosti palce(samostatné onemocnění)
- celkově plochá noha= patní kost je vbočená, Achillova šlacha se posunuje ven, přední část nohy se rozšíří, na chodidlech se tvoří nepříjemné otlaky a kuří oka

Péče o ploché nohy :

- nesmí dlouho stát
- vhodná obuv
- při bolestech = klid na lůžku, teplém obklady, lehká masáž, někdy i sádrové obvazy
- nošení vložek do bot
- někdy i operativní zákrok

DEFORMITY PRSTŮ

- zevní vybočení posledního článku prstu palce (i u malých dětí)
- je to posunutí úponu šlach natahovače a ohýbače palce ven
- někdy vzniká jako komplikace ploché nohy
- vychýlením palce ze správné polohy dohází k nesprávné činnosti ohýbače palce(jako tětíva v luku)a rok od roku se zhoršuje postavení palce, s velkou bolestivostí při chůzi, kůže je zduřelá a nohy se často unaví
- časté onemocnění žen v důsledku nošení nevhodně tvarované obuvi, hlavně na vysokých podpatcích(kolem 30 let)

Terapie:

- vhodná obuv
- úprava příčně ploché nohy
- cvičení palců
- obvyklé cvičení pro ploché nohy
- korekce ortopedickou vložkou
- operační řešení (je až 130 typů operací, tzv.OSTEOTOMIE=přerušeni kosti a korekce pomocí šroubky nebo kovovými dlahami, plastika kloubního pouzdra)

KOSTNÍ VÝRŮSTEK

- následek příčně ploché nohy
- na zevní straně hlavice 5.záprstní kosti
- nutné odstranit plochost nohy

ZDUŘENÍ ACHILLOVY ŠLACHY

- na patní kosti (spíše u chlapců) se objevuje zduření, které dosahuje značné velikosti
- tlakem opatek vznikají bolestivé záněty okostice a v zimě omrzliny
- vyžaduje měkký opatek se zvýšenou patou

HRBOLEK

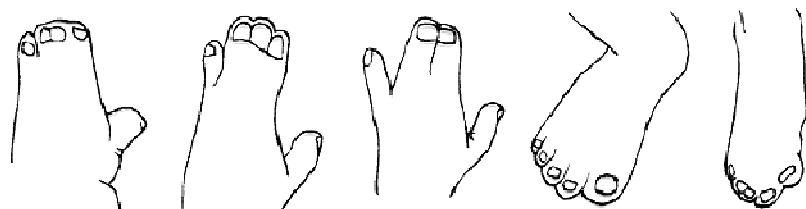
- často se objevuje v místě klínové kosti
- bývá často vrozený
- dělá obtíže při tlaku šněrovadla

KLADÍVKOVITÉ PRSTY



- vzniká nejčastěji ve vyšších věkových skupinách, poklesem nožní klenby a degenerací vazů a ochabnutí svalů
- vytváří se kuří oka, nejčastěji na 2. a 3. prstu nohy
- u mladých lidí vzniká následkem vrozených odchylek postavení nohy nebo následkem neurologických onemocnění
- musí být správné obutí s prostornou špičkou, nepříliš vysokým podpatkem
- otlaky lze řešit pedikúrou a změkčujícími mastmi(nejčastěji ze salicylem)
- jednoduchá ambulantní operací(vyseknutí mezičlánekového kloubu)

Další deformity : vrozený přeložený malík, srostlé prsty.....



OBUV A PÉČE O NOHY

- správná obuv pro určitou činnost, prostředí (sport, zaměstnání, dom.obuv, pochody.....)

Správná obuv:

- má být asi o 1,5 cm delší než noha (pohyb prstů)
- spodek boty má odpovídat tvaru nohy
- špička kulatá, široká
- podešev pevná, ale ohebná
- podpatek dámské obuvi má mít do 4 cm a dostatečně široký (stabilita)

Nesprávná obuv:

- obuvi z plastu (vznik ekzémů....)
- stará ochozená obuv
- velmi vysoké podpatky (dlouhodobé nošení)

NEMOCI ŽIL

- je postiženo 10- 15% obyvatelstva
 - plicní embolie se zjistí u 10-15% pitvaných osob
 - většinou v dolních končetinách
 - krev z žil dolních končetin je vypuzována směrem k srdci pomocí svalové pumpy
 - při zpomalení toku dochází k poškození žilní stěny
 - při srážení krve v žilách dochází k zánětům žil
 - častá příčina poškození kůže
 - bolesti a pocity těžkých nohou, křeče v lýtkách, kožní změny, vznik bércevého vředu
 - potíže se zhoršují v odpoledních a večerních hodinách, dlouhým stáním, ale i sezením v teplém prostředí, po větší fyzické námaze, psychickým stresem, na začátku menstruace, těhotenství
- rozeznáváme povrchové a hluboké žíly

P.Ž (tromboflebitida)

- jsou uloženy pod kůží a odvádějí krev z kůže do podkoží
 - může být vyvolána drobným úrazem, zanesením různých choroboplodných zárodků
 - žíla je bolestivá, kůže teplá, zarudlá a oteklá
- Léčba : chůze, pružné obinadlo(od prstů ,patu až nad postižené místo, nejvýše však pod koleno)
- protizánětlivé léky celkově a místně v podobě masti či gelu na postižené místo

H.Ž.(flebotrombóza)

- je nerozlučný s trombozou (krevní sraženina)
 - otok většinou pouze 1 nohy
 - vzniká v místě postižení žilní stěny, zpomalení krevního proudu a uvolnění látek způsobující srážlivost
 - kdykoliv může dojít k uvolnění této sraženiny (vmetku, nebo embolusu) do organismu a ten cestuje až do pravého srdce, odtud je vypuzen do plic = plicní embolie, náhlá dušnost a bolest na hrudi v horším případě může vést k smrti
- Rizikové faktory : chirurgický výkon (úraz= ortopedické operace)
- těhotenství, rozsáhlé křečové žíly, dlouhodobé omezení pohybu, nadváha, onemocnění srdce a plic, nádorová onemocnění, vysoký věk, dědičnost
- Léčba : v akutní fázi pobyt v nemocnici, dále léky zabraňující srážení krve.

Varixy (křečové žíly, žilní městky)

V - jsou rozšířené a prodloužené povrchové žíly na dolních končetinách

- postihují více ženy
- projevují se jako vyboulené, vinuté modré žíly na lýtku, v kolenní jamce a na vnitřní straně stehna
- bolestivá na pohmat citlivá lýtka (zvláště po delším stání), oteklé kotníky

Příčiny vzniku : genetické a hormonální faktory

- obezita, těhotenství, zvedání těžkých břemen
- onemocnění jater nebo selháváním krevního oběhu

Léčba : užívání vit. C,E a dle lékaře



Bércový vřed (ulkus cruris)

- chronické onemocnění s dlouhodobou léčbou a častými recidivami
- častější u žen
- velikost, tvar i hloubka vředů je různá
- v blízkosti se objevuje varikozní ekzém (eczema varicosum), zanechává tmavé pigmentace

Vznik zevními vlivy : fyzikálními = tlak, teplo, chlad, trauma, záření

Chemickými = kyseliny, louhy, léky

Infekčními příčinami= erysipel, hluboké mykozy, tuberkulóza, lepra.....

Vnitřními vlivy: žilního původu

Léčba: elastické bandáže, kompresivní punčochy, podávání venotonika(na lepší žilní oběh)



Bürgerova nemoc

- zánětlivé cévní onemocnění vedoucí k uzavření končetinových tepen a žil
- onemocnění především u mužů, hlavně kuřáků, mladšího a středního věku
- projevuje se bolestmi dolních končetin při chůzi

Akutní stádium je provázeno teplotami, zanícenými žilami které bolí po námaze i v klidu

Chronické stádium - vzniká po několika týdnech (trvá měsíce až roky)

- úporná bolest nohou po námaze
- střídají se klidová a akutní stádia
- během let se kůže tenčí, je suchá, nedostatečně prokrvená, chladná, velmi snadno zranitelná, chloupky vypadávají a nehty špatně rostou, kůže se rozpadá dochází ke sněti a následné amputaci
- léčba prostředky na odstranění zánětu cév a rozpouštění krevní ucpávky
- podobné příznaky má ateroskleróza

VADY NA KŮŽI NOHOU

- vady vzniklé působením tlaku : **tlakový puchýř, otlak, mozol, kuří oko**

- vady vzniklé působením chladu : **oznobeniny a omrzliny**

- vady vzniklé činností žláz s vnitřním vyměšováním:

=**Nadměrné pocení (hyperhidróza)** -vzniká nadměrnou činností štítné žlázy, nervovou poruchou, dědičnost, užívání určitých léků, kořeněné jídlo, alkohol, nikotin

Léčba :antiperspiranty s 12 - 20procentním obsahem chloridu hlinitého (dočasně blokují činnost potních žláz.)

- nepoužívat parfémované antiperspiranty (vznik alergické reakce)

- léky anticholerika.(užívat k zabránění stimulace potních žláz, jejich rizikem jsou možné vedlejší účinky jako je nevolnost, zmatenost, únava.)

- iontoforéza.(přístroj na baterie, kterým si přivádí do rukou, nohou a podpaží elektrický proud nízkého napětí, což zamezuje tvorbě potu.)

-botulotoxinové injekce (vedou ke znatelnému, váže se k nervovým zakončením potních žláz, blokuje uvolňování chemické látky (acetylcholinu), jenž zprostředkuje produkci potu, pocení ustupuje obvykle asi dva až tři dny po injekci a vydrží zhruba půl roku, potom se musí léčba aplikovat znovu.)

- chirurgický zákrok.(při selhání veškeré léčby, je to totiž nejsložitější a nejrizikovější zákrok, první je odstranění potních žláz, což je jakási liposukce podpaží, která je velmi bolestivá, druhou možností je odstranění nervu, který přenáší do mozku signál o tvorbě potu endoskopická transtorakální sympatektomie.

= **Cukrovka (diabetes melitus)**- dědičnost, získaná (poúrazová)

- časté bakteriální infekce

: stafylokokové – NEŽID (furunkl)

: streptokokové – RŮŽE (erysipel)

- časté postižení kůže houbami a kvasinkami

- opruzeniny

- vředy na nohou- až GANGRÉNY- odumření prstů

- nervové změny – vředy neurotrofické

- žlutavé zabarvení dlaní a plosek

- kolem očí XANTOMY- tukové uloženiny žlutavé barvy

- charakterizované zvýšenou hladinou cukru v krvi

(hyperglykemií) nedostatek inzulínu

- snížená odolnost proti nákaze(pozor při poranění)

- součástí jsou různá kožní choroby (hůře se léčí a léčbě trvá déle)

- obvykle hubnutí, žízeň, nadměrné pití a močení, únavnost, nevykonnost, opakované infekce močových cest,zvláštní zápach

PEDIKÚRA

- ošetřují se jen zdravé nohy
 - provádí pouze školená pedikérka
 - Z. musí hlásit onemocnění : cukrovka (zvýšená pečlivost vznik poranění)
 - : Bergerova choroba
 - : vnitřní křečové žíly
 - : vysoký krevní tlak, onemocnění srdce
 - úkony : odstraňování zrohovatělé kůže, kuřích ok a otlaků
 - stříhání zdravých nehtů, pilování a frézování deformovaných a hrubých nehtů, ošetření zarostlých nehtů
 - masáž nohou, koupel a ozařování
- Koupele : očistná
: odměčecí
: osvěžující
: perličková
: desinfekční
- nesmí ošetřovat : zhnisaná ložiska
 - provádět chirurgické zákroky

MANIKÚRA

- ošetřují se jen zdravé ruce
- některé onemocnění kůže přecházejí na nehty

Stručný popis technologického postupu při manikúře

- desinfekce (ruce Z i K)
- odstranění starého laku
- volba tvaru a délky nehtu
- úprava nehtu pilníkem (podle přání Z)
- změkčení nehtu a jeho okolí změkčující lázní
- uvolnění nadnehtní kůžičky (BLANKA)
- odstranění odumřelých buněk (popř.odstřížení kůžiček pokud si to Z přeje)
- vyčištění volného okraje a zjemnění koutů nehtů
- regenerace nehtů
- masáž rukou
- zábaly
- masky na ruce
- peeling
- leštění, lakování

Kdy neprovádíme manikúru

- plísňové onemocnění nehtů ONYCHOMYKOZIS
- bradavice v okolí nehtů
- zánět nehtového valu PARONYCHIE(fialově červené zduření, které může i hnisat)
- ekzém (nerovný a nepravidelný růst)
- drápotivý nehet (nejčastěji výskyt na nohou)
- větší záděry
- ztluštělý nehty
- zvláště opatrní u diabetiků!!!!!!!!!!!!

