

Jaký typ klenby mám?

Zde můžete vidět jaký typ klenby máte. Udělejte si otisk vašeho chodidla a porovnejte s obrázky níže.

Otisk si uděláte tak, že si vezmete bílý papír o velikosti A4 nebo A3. Položíte si ho na podlahu. Namočíte si chodilo a stoupnete si na papír. Postavte se rovně – přirozeně.

Charakteristika

NÍZKÁ

- Příčná a podélná klenba je zcela zploštělá
- Chodidlo se téměř celé dotýká podložky
- Není vidět podélná klenba



Noha je abnormálně zploštělá
Mozoly na vnitřním okraji chodidla
Bolest na vnitřním okraji chodidel
Často: patní ostruhy
Občas: bolesti kotníků, lýtek, kolen, kyčlí a bedrech („S“ spojení)

 = kontaktní oblast



Možné problémy

- Podpora příčné i podélné klenby, která zabraňuje dalšímu propadu
- Velmi dobře tlumí nárazy a snižuje napětí svalů na chodidle
- Vysoká patní miska pro nezbytnou fixaci kotníků




STŘEDNÍ

- Přednoží a zánoží (patní část) jsou viditelně propojeny
- Je viditelný podélný oblouk



Bolestivé přetížení přednoží.
Doporučuje se používat ortopedické vložky s tzv. „srdíčkem“ = podpora příčné klenby
Bolesti patní kosti při přetížení

 = kontaktní oblast



- Podpora příčné i podélné klenby, která zabraňuje možnému propadu klenby
- Podporuje a fixuje klenbu ve správné poloze
- Absorbuje tlak na patní kost, zabraňuje patní ostruhám




pedagog řešení

VYSOKÁ

- Podélná klenba je extrémně výrazná už při pohledu
- Nedotýká se podlahy mezi přední a zadní částí chodidla
- Celá noha stojí pouze na přednoží a zánoží



Bolesti meziprstních kůstek
U příčné klenby dochází ke zploštění
U palců se objevuje hallux
Vznikají kladívkové prsty
Na vnější hraně se občas objevuje mozol
Bolesti patní kosti z extrémního přetížení

 = kontaktní oblast



- Podpírá vysokou klenbu pro rozložení tlaku na došlapové plochy
- Zabraňuje propadu příčné klenby
- Uvolňuje tlak v patě díky lepšímu rozložení

