

NOHY OČIMA LÉKAŘE



Život je změna, dynamický proces, v jehož průběhu neustále měníme svou polohu. Na nohy nelze pohlížet jenom jako na končetiny, které nám jednak umožňují pohyb, a jednak nás drží pevně na zemi. Pro lékaře totiž znamenají důležitý zdroj informací o zdravotním stavu člověka. Všímá si zejména celkového vzhledu, zbarvení kůže, teploty, tvaru končetin či rozsahu pohybu v kloubech.

KOŽNÍ ZMĚNY

Za normálních okolností je kůže dolních končetin růžová a obě nohy mají stejnou teplotu. Bledá pokožka bývá způsobena chudokrevností. Bledost spojená se sníženou teplotou se vyskytuje při poruše tepenného prokrvení coby důsledku ischemické nemoci dolních končetin, kdy organismu chybějí kyslík a živiny. Prvním příznakem ischemické nemoci nohou jsou bolest a křeče v lýtkách při chůzi. Postižený se musí při chůzi zastavovat a odpočívat.

Hnědé zbarvení kůže bývá při vlekých poruchách postihujících srdce, žilní systém, játra nebo také při cukrovce. Porucha se projevuje zejména na kůži a podkoží, velmi často souvisí s nálezem křečových žil. Červené zbarvení kůže nacházíme při zánětlivých nemocech na dolních končetinách. Může se jednat o bolestivé červené pruhy při zánětech žil a tepen nebo začervenalý otok při takzvané růži způsobené streptokokovou infekcí. Červenou svědivou vyrážku nacházíme při ekzémech a alergických reakcích. Zvýšené rohovatění kůže se vznikem prasklin a výrazným svěděním, zejména v meziprstních prostorech, se objevuje při postižení plísni.

BOLEST

Může být lokalizovaná jen na klouby, na kterých většinou pozorujeme omezenou pohyblivost a velmi často také otok. Kromě toho se zánětlivé onemocnění kloubu projevuje také jeho zvýšenou teplotou. Při degenerativním postižení artrózou jsou typické bolesti, které se objevují v klidu, po zátěži, zejména v noci. Bolest na podkladě uzávěru tepny vzniká náhle, má palčivý charakter a většinou nereaguje na běžnou analgetickou léčbu. Trvalá bolest šířící se podél nohy ze zevní strany, většinou vycházející z bederní krajiny, je charakteristická pro zánět sedacího nervu. Pocity brnění v lýtkách, pálivá bolest až křeče se objevují při postižení periferního nervového systému při cukrovce.

OTOK

Bývá způsoben poruchou prokrvení, kdy tekutina prosakuje z cév do mezibuněčného prostoru. Pro takovéto otoky je typické, že při tlaku prstem se vytvoří důlek, který se postupně vytrácí. Otok nohou může mít vleký, chronický charakter, případně se objevuje opakovaně a je někdy bolestivý. Poznat příčinu tohoto problému nemusí být úplně jednoduché.

Otékání se objeví při větší zátěži, kdy člověk dlouho stojí, a nemusí být příznakem žádné choroby. Otok drobných kloubů a kotníku bývá při porušené klenbě, degenerativním, autoimunitním nebo zánětlivém postižení kloubů, vazů a chrupavek. Nohy oteklé kolem kotníku a v lýtkách bývají často při srdeční nedostatečnosti, nemocích ledvin či chronickém postižení jater. Dolní končetiny otekají i následkem cévního onemocnění. Jednostranný otok se dostavuje při tromboembolické chorobě, kdy dochází k vytvoření sraženiny nitrožilně. Tento stav může ohrozit i život, protože sraženina se může z cévy dostat do plicního řečiště. Hovoříme o plicní embolii, jež může být příčinou náhlé srdeční zástavy a smrti.

ROZSAH POHYBU V KLOUBECH

Nejvíce a nejčastěji postižené bývají velké nosné klouby – kyčelní a kolenní. Příčiny omezeného rozsahu pohyblivosti jsou stejné jako příčiny bolesti. Jde zejména o artrózu (degenerativní onemocnění kloubu), zánětlivé nemoci, přetížení končetin s postižením vazivového aparátu. Menší rozsah pohyblivosti kloubů se objevuje velmi často po úrazu.

UMĚNÍ POSLOUCHAT ŘEČ TĚLA

Z uvedeného přehledu vyplývá, že změny, které můžeme pozorovat na nohou, mohou mít lokální příčinu v končetinách samotných. Mohou být ale obrazem závažného systémového onemocnění.

Pro dnešní moderní dobu je příznačný rozvoj a dostupnost moderních diagnostických metod a přístrojů, kdy se dají zobrazovat jednotlivé orgány a kontrolovat jejich funkce. Poznatky o biologických systémech se posouvají na molekulární úroveň. Říkáme, že medicína se atomizuje, vznikají nové obory. Nemocemi srdce se zabývá specialista kardiolog, nemoci cévního systému léčí angiolog, choroby jater vyšetřuje hepatolog, gastroenterolog se zabývá potížími se žaludkem a střevy, poruchy krve řeší hematolog, s bolestmi kloubů půjdeme k ortopedovi, bolesti hlavy nám léčí neurolog. Nefrolog nám bude pomáhat při problémech s ledvinami, chirurg vyoperuje slepé střevo, urolog bude léčit močový měchýř. Co se však stane, když onemocní člověk? Co když bolest na hrudníku není způsobená infarktem, při bolestivém otoku kloubu na palci se nenajdou zánět, artróza, zlomenina či dna? Většinou je postižený odeslán k dalšímu specialistovi – psychiatrovi.

A právě umění poslouchat řeč těla by mělo patřit k základním dovednostem lékaře. O renesanci této schopnosti se snaží lékaři, kteří se vracejí k takzvanému celostnímu přístupu, kdy na prvním místě zájmu není nemoc, ale člověk.

MUDr. Boris HYNEK

NOHY OČIMA REFLEXOLOGA

Význam chodidla jakožto nosného prvku celého těla je jasný a také se této jeho funkci využívá v nejrůznějších druzích terapie, ať to je fyzikální terapie, ortopedie nebo chiropraxe. Ve všech těchto metodách se chodidlo bere v úvahu z hlediska jeho statických vlastností nebo závislostí. Toto hledisko doplňuje určitým způsobem nauku o reflexní terapii, i když se jinak od hlediska reflexní terapie značně liší.

Je to dáno tím, že veškeré změny na kostře chodidla v reflexní terapii současně znamenají poruchy v energetické rovnováze reflexních zón. Z toho pak vyplývá spojitost mezi změnami v kosterním systému chodidla a reflektorickými zatíženími orgánů v těle.

Z praxe je možno uvést řadu příkladů:

- Zborcená klenba s usklínutými kostmi ovlivňuje samozřejmě reflexní zóny ramenního pásu, a tím i dýchacích orgánů; mimo to na pravé noze navíc játra a žlučník a na levé noze třeba i srdce.
- Pokleslá a plochá noha ovlivňuje všechny zóny pohybového systému, zejména páteře.

- Hallux valgus (lidově zvaný „kostka“ nebo „kotník“) působí především na krční a hrudní páteř, a tím i na orgány v jejím dosahu; např. hrtan, hltan, štítnou žlázu atd., ale také na smyslová centra.
- Takzvaný „kladivový palec“ i jiné deformace prstů chodidla zatěžují všechny reflexní zóny hlavy, ale též například zuby.
- Pokud jsou nehty prstů na nohou postiženy plísni nebo nějakými dalšími odchylkami od normálního stavu nebo tvaru, jsou vždy následkem značné potíže v oblasti hlavy.
- Zranění nebo i městky v oblasti vnitřních i vnějších kotníků, totéž na patě, jsou reflektoricky spojené s celkovým energetickým zásobováním malé pánve a kyčelních kloubů.
- Zborcené klínové kosti nártu mohou být příčinou potíží v celé oblasti stěv, dnes velice běžný jev, případně mohou být reflektorickým obrazem nenormálního stavu stěv.

Jiří JANČA

