



Mgr. Pavla Rybová

Proč mi při čtení o barefoot obouvání stoupá tlak

Když jsme dostali zadáno, že máme napsat vlastní postoj k tzv. barefoot obouvání, věděla jsem už dopředu, že mi studování podkladů zvedne žluč.

Chtěla jsem si přečíst nějaké studie, postoje, nejnovější závěry. Po prostudování několika materiálů jsem byla velmi pohoršená, že prameny jsou tendenční, podle toho, jakou skupinu lidí zastupují. Nejvíce mě pohoršovalo účelové vsouvání citací renomovaných autorů, kde jim doslova byly vytrhávány vhodné kousky vět z úst a šikovně zakomponovány do textu, aby výsledek vyzněl ve prospěch či v opačném případě v neprospěch nošení barefootové obuvi.

Takže ve finále místo toho, abych Vám nabídla studii napříč studii a nějaké validní závěry, dovoluji si Vám předložit pár postřehů pro zamyšlení získaných v průběhu vlastního života.

Mé děti chodí do Montessori školy, kde se vyskytuje velká sociální skupina lidí, kteří buď chodí bosí nebo v ponožkách a nebo v barefootové obuvi. Nevadí jim chodit po tvrdých rovných površích a kupodivu i na vícedenní výlet vyrazí suverénně v barefoot botkách. Je pravda, že tato sociální skupina reprezentuje přesně

onu „cílovku nespěchačů“ a jedná se v jejich případě o silnou součást životního stylu. Nikdo z nich vesměs výkonnostně nesportuje a ani se nesnaží trhat rekordy. Vyjadřuji respekt k těmto lidem.

Už mi ale daleko více nevyhovuje, když si čtu studii o adaptaci na běh v barefoot obuvi. V obsáhlé studii se dozvím, že se vlastně nejprve musím stát znalcem reflexních bodů chodidel, učitelem senzomotoriky, jogínem, změnit životní styl, nechat si udělat kineziologický rozbor, nechat si zjistit podrobně svůj zdravotní stav, několik týdnů vytrvat cvičit a to vše ještě před tím, než vyběhnu. A pak když slavnostně vyběhnu, tak vhodně volit terén, sledovat první náznaky přetížení atd.

Jako bývalý profesionální atlet mám zkušenosti jiné. K dobrému běžeckému stylu nevede reflexní masáž a mobilita chodidel, výpony, stabilizační cvičení apod., ale tzv. běžec-ká cvičení, neboli atletická abeceda, kde jednotlivými prvky prováděnými různou intenzitou nacvičujete třeba i dvakrát denně jednotlivé fáze běhu. Tato cvičení nezlepšují pouze tvar běhu ale i sílu svalů potřebných pro běh.

Zastavme se na chvíli u otázky smyslu podpatku ve sportovní obuvi. Je zřejmé, že čím rychleji běžím, tím se více dotyková plocha chodidla posouvá vpřed a plocha opory se zmenšuje. V atletice je toto zohledněno při výrobě běžeckých treter. Běžci na dlouhé tratě mají tretry „s patou“, sprintéři používají pro svůj výkon tretry bez paty a opravdu při tomto typu běhu se patou země nedotýkají. Tuto dovednost je třeba dlouhodobě trénovat a není tělu vůbec přirozená. Nejedná se totiž vůbec o stejný silový moment svalů chodidla (Trevor Prior 2018), jak je patrné z obr. na následující straně. V praxi to vypadá tak, že když běžci laikovi dáte na nohy sprinterské tretry, nebude schopen při běhu udržet patu ve vzduchu a tretry k lepšímu výkonu použít.





Jiným příkladem může být, že nejlepší atleti každý rok pravidelně odlétají trénovat na travnatý stadión do JAR, kde nováčci nezkušeně začnou realizovat větší množství tréninkových dávek bez běžecké obuvi a do několika dní se jim objeví, bolesti Achillových šlach, bolesti lýtek, okostic, tendinopatie plantární fascie apod. Ztěchto příkladů vyplývá, že jistý podpatek pro realizaci ergonomického a nevyčerpávajícího běhu, jež nezvyšuje tkáňový stres, je nutný.

Je naprosto běžné, že atleti senzomotoricky stimulují chodidla, často vyklusávají na boso, běhají na boso volně úseky, chodí v písku, v kamínkách, pravidelně navštěvují regeneraci a spolupracují s fyzioterapeuty.

Budeme – li se zabývat dalším důležitým faktem, který příznivci barefoot

stylu zdůrazňují je, že noha nesmí vykazovat vážnější poruchy, jinak je nohu třeba nejprve cvičit. No, podle těchto pravidel, by si tedy téměř žádný z našich klientů moc nezaběhal. My pozorujeme v praxi pravidelně toto:

- 1 Pokud vidíme v držení dolních končetin (dále DKK) odchylky od normy, budou zde patrné i po výrazném dlouhodobém terapeutické i podiatrickém zásahu.
- 2 Není možné opravovat poruchu držení DKK jako celku, je třeba vycvičit dílčí absentující prvky síly, rozsahu, koordinace... a ty se následně začnou promítat do chůze či běhu jako celku.
- 3 Klienti se zpravidla zbavují bolestí pomocí vhodného protetického řešení do několika týdnů. Začíná docházet k tvarovým i funkčním změnám. Vždy začínáme s pomalými uvědomělými pohyby. Tzv. „vytahujeme nevědomé poruchy držení do vědomí“.
- 4 Přesto jen málo z nich překlene hranici, že jsou schopni uplatnit nově nabyté pohybové stereotypy v plné kvalitě v rychlosti větší než 1km/hod!

Přesto náprava tvarová i funkční se děje a je patrná.

DALŠÍ POZNATKY:

- 1 Noha nízká je méně náchylná ke zraněním při bosé chůzi po 2D povrchu. Během chůzového cyklu nemá z podstaty svého tvaru tak tvrdý inpakt patou do podložky a většinou takovéto chodidlo plynule odvaluje.
- 2 Naopak noha vysoká je náchylná při bosé chůzi po 2D povrchu k bolestem jak v oblasti nártu a přednoží, tak v oblasti paty.
- 3 Rovněž jsme zaznamenali, že Barefoot obuv svou velmi dobře tvarovanou špičkou, umožňující volný prostor prstům, vyhovuje lidem, kterým byl chirurgicky stržen nehet a nebo jsou po jiném operativním zákroku.
- 4 **Barefoot obuv daleko lépe funguje s vloženou individuální stélkou než bez ní.** Pro určitý typ pohybu tak tímto spojením vznikne velmi vhodná obuv.



5 V praxi se **spíše osvědčují barefootové boty prstové**, které se opravdu přibližují velmi svou podstatou chůzi na bosu. Naopak se **neosvědčují boty minimalistické**, mezi které patří např. balerínky, kde bota je na noze ukotvena pomocí gumičky kolem celého chodidla a nebo botu přidržují na noze převážně prstce, které jsou dost často tvarem špičky navíc tlačeny k sobě a nemohou v botě zaujmout přirozenou základnu pro oporu.

6 Klientům, kteří vykazují výraznější poruchu držení v oblasti DKK a chtějí se věnovat výkonnostním aktivitám nedoporučujeme na tuto činnost používat barefoot obuv téměř nikdy.

7 Vhodně indikovanou a dobře dopravenou individuální stélkou nastavujeme lepší propriocepci a umožňujeme všem dalším vzestupným programům se uplatnit v kvalitnější míře.

Mám-li shrnout těchto pár myšlenek, tak jako nejdůležitější bych vyzdvihla, že **smyslem funkční podiatrie** není opravovat biomechaniku nohy, ale **snížit tkáňový stres a zpřístupnit klientovi co nejoptimálnější biomechanický projev walking cycle = chůzového cyklu** a tím otevřít cestu ke kvalitnímu pohybovému projevu. Řekli jsme si, že klient s poruchou držení není většinou schopen uplatnit pohybový vzor v plné kvalitě ve větší rychlosti než 1 km/hod. Z toho plyne, že ho těžko uplatní v barefoot obuvi při běhu či rychlé chůzi. Limitem pro používání barefoot obuvi se zdá intenzita prováděného pohybu a vzdálenost či doba pohybového projevu. Je nad míru patrné, že pro všechny lidi je vhodné doplňovat život o bosou chůzi na proprioceptivně



Zvýšená pata pro běžce na dlouhé tratě



Tretry pro sprintéry bez podpory paty

zajímavých povrchů, kde si chodidlo doplňuje nezbytné informace.

Závěrem je třeba říci, že je nesmírná radost proběhnout se v nových kvalitních běžeckých botách. Rovněž vzdejme hold těm, kteří jsou schopni v barefoot obuvi uběhnout maraton.

