

# Jaký typ klenby mám?

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

Charakteristika

Možné problémy

pedag řešení

## 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



- 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



## 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

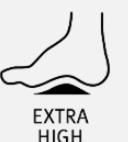
U palců se objevuje hallux

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

