

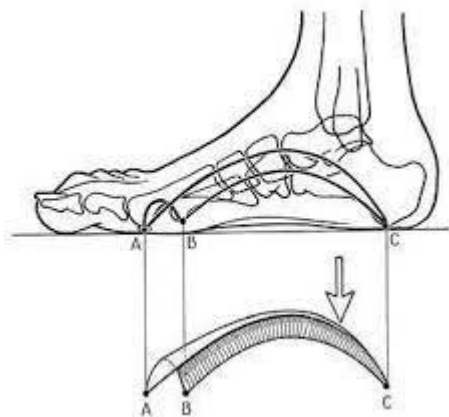
CHODIDLO

ANATOMIE CHODIDLA

- 26 kostí
- více než 100 vazů
- svaly v celkové délce 5,5 m

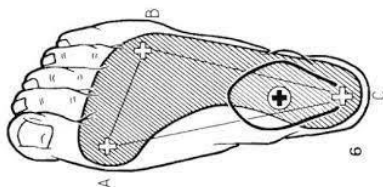
KLENBY CHODIDLA

- tvořené kostrou nohy, vazivem, svaly nohy
- podélná – od paty k prstům (C-A, C-B)
- příčná – od zevní k vnitřní hraně chodidla (A-B)
- funkce – ochrana měkkých tkání (nervů, cév, svalů), pružný nášlap pro chůzi, tlumení nárazů



3 BODY OPORY

- pata, kloub pod palcem, kloub pod malíkem
- palec – opěrný bod, důležitý pro odraz



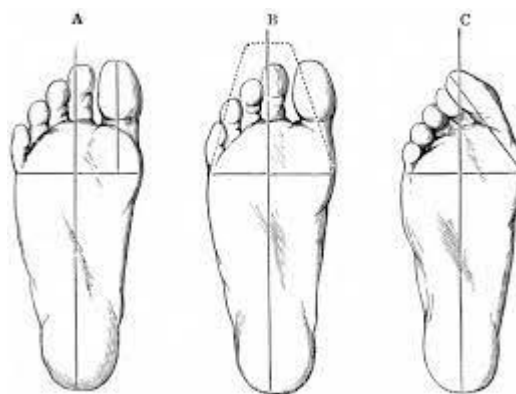
FUNKCE CHODIDLA

- **opora** = pilíř / základna našeho těla
- **lokomoce** = schopnost pohybu v prostoru
- **propriocepce** = vnímání terénu po kterém chodíme a reagování na jeho změny

VŠECHNY POHYBY CHODIDLA JSOU DŮLEŽITÉ PRO FOTBAL

NEJČASTĚJŠÍ VADY

- vbočený palec (hallux valgus) – změna osy palce



- plochnoží – pokles podélné nebo/i příčné klenby

