

4-TÝŽDŇOVÝ
PROGRAM
PRE ZDRAVŠIE
A ŠŤASTNEJŠIE
CHODIDLÁ

Zdravé

NOHY

Yamuna Zakeová



Zdravé

NOHY



Zdravě NOHY



**4-TÝŽDŇOVÝ PROGRAM
PRE ZDRAVŠIE A ŠŤASTNEJŠIE
CHODIDLÁ**

Yamuna Zakeová

TATRAN

Z anglického originálu Yamuna Zake: The Foot Fix,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Watkins, an imprint of Watkins Media Limited,
Londýn, New York 2021,

preložila Zuzana Močková-Lorková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5312. publikácia.

Vydanie I.

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazykové redaktorky Ina Martinová, Zlata Sršňová, Renáta Koutenská

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Text copyright © Yamuna Zake 2021

Co-writer © Stephanie Golden

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2021

Artwork copyright © Watkins Media Limited 2021

Photography copyright © Watkins Media Limited 2021

Translation © Zuzana Močková-Lorková 2021

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1246-5

OBSAH

Úvod 6

1. PEVNÉ NOHY AKO OPORA NA CELÝ ŽIVOT	11
2. ZOZNÁMTE SA S CHODIDLAMI	27
3. PROGRAM ZDRAVÉ NOHY	51
<i>Prvý týždeň:</i> Budujte si klenbu, stojte na päťách	56
<i>Druhý týždeň:</i> Tréning vonkajších okrajov chodidiel	79
<i>Tretí týždeň:</i> Brušková chodidiel	94
<i>Štvrtý týždeň:</i> Prsty	109
4. BEŽNÉ PROBLÉMY S NOHAMI	127
5. PRAVIDELNÁ STAROSTLIVOSŤ O NOHY	159

Zdroje 177

Register 181

Úvod

Pôsobím ako terapeutka a šírim poznatky o zdraví ľudského tela, no zameriavam sa predovšetkým na zdravie chodidiel. Cieľom tejto knihy je ukázať vám, ako predchádzať bolestiam chodidiel alebo ich zmierňovať – je to naozaj ľahké. Vytvorila som štvortýždňový liečebný program Zdravé nohy, ktorého princípy si hravo osvojíte, pretože sa zakladajú na niečom, čo už robíte – a to je chôdza.

Už viac ako štyridsať rokov pomáham ľuďom zmierňovať bolesti a upevňovať telesné zdravie a za ten čas som zistila, že keď chodidlá fungujú správne, každá časť tela sa začne regenerovať. Bolesti, ktorých sa ľudia dlho nevedeli zbaviť, v okamihu pominú, len čo im ukážem správne postavenie jednotlivých častí chodidla a ich správne fungovanie.



Zanietene sa snažím rúcať mýty o ľudskom tele a ponúkam jednoduché a účinné nástroje na dosiahnutie dobrej telesnej kondície a pohody na celý život pre každého. Tejto oblasti som sa začala venovať v roku 1979, keď som počas pôrodu svojej dcéry utrpela zranenie ľavého bedra a nedokázala som nájsť účinnú liečbu. Chiropraxia, akupunktúra či ortopédia – nič nepomohlo. V tom čase som bola učiteľkou jogy a zranené bedro som si vyliečila sama pomocou poznatkov o joge. Na základe týchto skúseností som vymyslela praktickú liečebnú metódu Yamuna Body Logic, ktorej som sa začala venovať na plný úväzok. Vyliečila som ňou široké spektrum telesných problémov vrátane bolestí chrbta, zranení kolien, bedier a ramien, ischias a šesť bežných ochorení, ktoré opisujem vo 4. kapitole.

Práve pohľad na moju matku, ktorá bojovala s extrémne úzkymi chodidlami a ich postupným starnutím, ma podnietil vytvoriť vlastný liečebný program pre nohy. Bolo takmer nemožné nájsť topánky, ktoré by jej sedeli, a preto musela nosiť obuv, ktorá ju tlačila na prstoch. Vždy mala kladivkové prsty (pozrite stranu 144), lebo nosila obuv, ktorá jej vôbec nesesedela, no netrápilo ju to a nikdy sa na to nest'ážovala. Keď však mala po šesťdesiatke, pri pohľade na jej nohy som si všimla, že všetky prsty má navzájom prekrížené. Nemala som ani poňatia o tom, že kladivkové prsty môžu spôsobovať vážnejšie zdravotné problémy – v tom čase začala strácať rovnováhu a bola čoraz imobilnejšia. Keď som si uvedomila, že aj mne hrozia kladivkové prsty, začala som sa viac venovať cvičeniu s nohami, aby sa tá istá situácia nezopakovala aj u mňa. Keď som oslávila 52 rokov a jedného rána som po zobudení sklopila pohľad na svoje prsty, zistila som, že okrem palcov sú všetky zdeformované. Bol to šok. V období menopauzy sa mi v dôsledku hormonálnych zmien na kostiach začalo rýchlo prejavovať starnutie, čo zakrátko bolo vidieť aj na mojich prstoch.

Cvičila som s prstami a narovnávala ich, no na druhý deň ráno boli opäť ohnuté. Vtedy som pochopila, že ak chcem tento problém zastaviť už v počiatkoch, musím sa ešte viac zamerať na zdravie svojich nôh. Každý deň som cvičila, až kým sa takmer všetky prsty nenarovníli. Bolo to pred desiatimi rokmi a podarilo sa mi predísť tomu, aby moje nohy vyzerali ako nohy mojej matky.

Sľubujem, že keď absolvujete program Zdravé nohy, budete sa celkovo cítiť oveľa lepšie. Zistíte, že cvičenie na chodidlá dokáže zmeniť nielen telesné zdravie, ale aj vaše myšlienky a pocity. Váš celkový pohľad na svet bude pozitívnejší, keď sa naučíte stáť správne a pocítite pevnú pôdu pod nohami.



1. kapitola

Pevné nohy ako opora na celý život

V tejto kapitole vysvetlujem, prečo je dôležité starať sa o svoje chodidlá a budovať si pevný základ, ktorý bude vašou oporou na celý život. Dozviete sa, aká súvislosť existuje medzi chodidlami a bolesťami v iných častiach tela. Keď začnete venovať pozornosť svojim chodidlám, budete uvedomelejšie vnímať celé svoje telo, a to zlepší vašu celkovú fyzickú kondíciu a pomôže vám identifikovať akýkoľvek zdravotný problém v ranom štádiu.

Barbara, ktorá navštívila môj kurz o zdraví nôh ako päťdesiatnička, je žiarivým príkladom toho, ako rýchlo a účinne dokáže program Zdravé nohy pomôcť.

Barbara prišla na kurz s pomocou chodúľky. V minulosti si niekoľkokrát vážne vytkla členky, v dôsledku čoho boli slabé, a nohy mala také ploché, že sa na nich už nedokázala udržať. Používala chodúľku, pretože sa desila pádu, a veľmi sa hrbila. Čoraz väčšia závislosť od chodúľky len zvyšovala riziko pádu, keď sa pokúsila chodiť bez nej.

Kurz sa začal bežným cvikom, ktorý nazývam Test chôdze (ním začnete aj vy). Keďže treba, aby človek urobil niekoľko krokov, Barbara to nezvládla. Podaril sa jej však druhý bežný cvik s názvom Posilňujúci postoj, pri ktorom človek stojí a pridržiava sa baletnej tyče. Postupne sme popracovali so všetkými štyrmi časťami jej chodidiel a Barbara potom zvládla takmer všetky cviky.

Pri pohľade na ňu som si nebola istá, či naozaj rozumie tomu, čo hovorím, ale skutočne sa snažila. Na konci hodiny sme zopakovali Test chôdze, vďaka ktorému viem zhodnotiť zlepšenie. Pri pohľade na Barbaru som jasala od radosti. Hoci išla neisto, zvládla test bez chodúľky a vôbec sa nedržala baletnej tyče.

Následne mi Barbara povedala, že chodidlá vnímala vždy ako celok, no vďaka môjmu kurzu si uvedomila, že pozostávajú z rôznych častí, každá z nich má svoju funkciu a pomocou cvičenia dokáže jednotlivé oblasti naučiť správne fungovať. Teraz vie, že znova môže získať stabilitu a nohy jej môžu opäť fungovať, a to vďaka jednoduchému a postupnému procesu. Z kurzu odišla plná nádeje.

Keď na kurzoch hovorím o ktorejkoľvek časti tela, vždy sa vrátim k chodidlám, pretože nie sú len našou oporou, ale aj kľúčom k celkovému zdraviu a pohode. Za svoju štyridsaťročnú prax som stretla mnohých ľudí, ktorým bolesti nôh výrazným spôsobom zasahovali do života. Týmto bolestiam sa dalo predchádzať alebo sa mohli zmierniť, keby títo ľudia mali základné poznatky a robili jednoduché cviky, ktoré sa Barbara naučila počas môjho kurzu. A to všetko vás program Zdravé nohy naučí a práve s týmto cieľom som túto knihu napísala.

V priebehu programu zistíte, ako ste sa dopracovali k svojej doterajšej chôdzi, a osvojíte si zdravší krok. Správna chôdza zmierni akékoľvek bolesti chodidiel, a hoci vás možno žiadne bolesti netrápia, tieto cviky sú nesmierne prospešné a pomáhajú predchádzať zdravotným problémom v budúcnosti. Zistíte, aké to je stáť nohami pevne na zemi a používať ich tak, aby to malo priaznivý vplyv na telo i dušu.

Keď sa človek rozhodne navštíviť lekára s boľavými nohami, zvyčajne si vypočuje nejakú diagnózu, povedzme plantárna fasciitída alebo vybočený palec (hallux valgus), čo je podľa mňa len akási nálepka. Človek potom

príde domov, ide na internet a prečíta si viac o tom, čo to vlastne „má“ a o štandardnej liečbe tohto problému. No ani jedna z týchto liečebných metód vám neprezradí, ako sa to vlastne stalo, a ani neponúkne spôsob, ako sa uzdraviť svojpomocne. Ja ľuďom vravím, že zlá správa je, že si problém zapríčinili sami. Dobrou správou však je, že aj vyliečiť si ho vedia sami pomocou cvikov, ktorými naučia nohy chodiť správne. Stačí len porozumieť svojim chodidlám a postupovať krok za krokom – tento postup im doposiaľ nikto neprezradil.

Program Zdravé nohy vás naučí, čo treba robiť, aby každá časť chodidla fungovala správne a aby ste si nemuseli vypočuť niektorú z bežných diagnóz. Ak vás bolia nohy, dozviete sa, prečo sa to stalo a ako to napraviť bez pomoci pediatra, ortopéda, špeciálnych topánok či bez operácie. Keď všetky štyri časti chodidla odvádzajú svoju prácu (pozrite strany 36 – 39), nesú vás ako treba a bez akýchkoľvek bolestí. Všetko to dosiahnete cvikmi programu Zdravé nohy a stačí cvičiť päť až desať minút denne.

Tak ako Barbara aj mnohí ďalší ľudia na mojich kurzoch rýchlo pochopia základné princípy a tých 60 minút ich doslova zmení. Odchádzajú vzpriamenejší, cítia nával energie a majú ľahší krok. Nadšene mi oznamujú, že sa celkovo cítia lepšie. Aj vy sa v priebehu programu dozviete podrobné informácie o rôznych častiach chodidla a pri pravidelnom cvičení pocítite úžasné zmeny.

Taktiež začnete venovať väčšiu a uvedomelú pozornosť svojim nohám. Vďaka pravidelným cvikom dostanú vaše chodidlá informácie a budete si uvedomovať, kedy ktorá časť nohy tieto informácie pochopí, pretože pocítite rozdiel či už v stojí, alebo pri chôdzi. V takomto rozpoložení potom postrehnete, kedy skĺznete do starých nesprávnych kolají, a uvedomíte si, že sa máte vrátiť k zdravšej chôdzi a pohybu.

Dokonca aj keď máte nohy zatiaľ v poriadku, takmer určite nechodíte tak, ako by ste mali, a to z dvoch dôvodov: po prvé, lebo vás nikto nenaučil, ako správne pohybovať nohami, a po druhé, lebo ste už od raného detstva nosili topánky, ktoré menia prirodzený tvar chodidiel a ovplyvňujú vaše držanie tela. Ako vysvetľujem v ďalšej kapitole, je možné, že v istom bode vás nohy začnú trápiť, lebo postupom času začne nevyvážená chôdza vyvíjať opakovaný tlak na nepretržite a nadmerne zaťažovanú časť chodidla a povedie k jej poškodeniu.

Na základe vlastných skúsenosti viem, že väčšina ľudí začne venovať pozornosť svojim nohám, až keď sa dostavia bolesti. Máte však len jeden pár a budú vás nosiť ešte veľa rokov, tak prečo im nevenovať pozornosť už teraz? Ak sa budete 15 minút denne počas štyroch týždňov učiť, ako majú vaše nohy správne fungovať, je omnoho menšia pravdepodobnosť, že sa u vás v budúcnosti prejavia nejaké ťažkosti. Ak ste rodič, naučte tieto cviky aj svoje deti. Čím ste mladší, tým je menšia šanca, že sa u vás rozvinú zdravotné problémy a dostavia sa bolesti alebo sa stanete imobilnými v neskoršom veku.

PREČO SÚ ZDRAVÉ NOHY TAKÉ DÔLEŽITÉ?

Pri práci s ľudským telom som si uvedomila, že hoci dokážem zmierniť problémy, ak nenapravím postavenie chodidiel, problémy sa časom vrátia. Keď som rozpracovala metódy cvičenia s nohami, zistila som, že náprava chôdze často zmierni pôvodné ťažkosti, napríklad bolesti bedier. Pochopila som, že chodidlá sú jednoznačne dôležité pre pohodu celého tela. Nohy sú našou základnou oporou, a preto súvisia s každým problémom, ktorý sa prejavuje v inej časti tela. Nech ide o akékoľvek zranenie, stojíte na ňom. Vlastne ho zvyčajne dokážete vystopovať až k chodidlám. Napríklad takmer vždy existuje prepojenie medzi problémom s kolenom alebo bedrom a chodidlami. Ak nemá koleno alebo bedro správne postavenie, ani chodidlá ho nemajú. Keďže nesprávne postavené chodidlá vás nedokážu aktívne držať, váha tela ich veľmi zaťažuje a nemôžu zmeniť svoje postavenie, čo je vlastne základnou príčinou problémov s kolenami alebo bedrami. Postupom času dôjde k poškodeniu chodidiel, čo vedie k ďalším problémom, ako sú bolesti krížov, stuhnutosť kolien, bedier alebo chrbta. Vo všeobecnosti platí, že ak sa snažíte vyliečiť zranenú časť tela bez správneho postavenia chodidiel, pravdepodobne sa ťažkosti vrátia.

Platí to aj naopak. Čím lepšie vaše chodidlá fungujú, tým pevnejšou oporou sú. Celé telo je vo vzpriamenej polohe akoby ľahšie a voľnejšie. Stojíte rovno, máte lepšie držanie tela. Zistíte, že ak vás nohy držia správne, nemôžete sa len tak ľahko zhrbiť alebo sa zapotácať. Pravdivosť týchto slov sa potvrdí, len čo začnete dodržiavať môj program a skúsíte si Posilňujúci postoj (pozrite stranu 63).

Josého skúsenosť je dôkazom vzájomného prepojenia chodidiel a držania tela:

José je triatlonista, ktorý prišiel za mnou s bolesťami bedra, ktoré mu bránili trénovať na maratón. Požiadala som ho, aby urobil niekoľko krokov dopredu a potom dozadu, aby som mohla zanalyzovať jeho držanie tela a pohyb bedier. Po niekoľkých minútach pozorovania som ho požiadala, aby si vyzul bežecké tenisky. Keď som zbadala jeho chodidlá, okamžite som vedela, že sú zdrojom jeho problémov. Vyzerali ako chodidlá bábätka so slabo vyvinutými svalmi.

José bol extrémne disciplinovaný človek a nepretržite trénoval. Spýtala som sa ho, či počas tréningov venuje nejakú pozornosť svojim chodidlám, a pozrel na mňa ako na blázna.

„Vždy trénujete v obuvi?“ vyzvedala som.

„Samozrejme!“ odpovedal.

Vysvetlila som mu, že dlhý sval nohy sa začína v bedre a siaha až k chodidlám. Jeho bežecké tenisky v zásade narušili prepojenie medzi časťami týchto svalov v chodidlách a časťami v nohách a bedrách. Takže hoci mal extrémne vyvinuté stehenné a lýtkové svaly, svaly chodidiel mal slabé a nefungovali správne. Jeho

bežecké tenisky mali účinok ako páperové prikrývky. Keď si ich obul, akoby uložil svoje nohy do pohodlnej a príjemnej postele. A to bola pravdepodobná príčina jeho problémov s bedrom.

José mal pochybnosti, ale bol ochotný skúsiť niečo nové, ak to znamenalo, že bude môcť znovu naplno trénovať. A tak som ho naučila niekoľko základných cvikov na chodidlá, ktoré mal robiť každý deň pred tréningom. Vrátil sa po týždni a neveriacky potvrdil, že jeho bedro je na tom oveľa lepšie. Priznal tiež, že keď počas tréningov cvičí s chodidlami a sleduje držanie tela počas behu, pozoruje zlepšenie pri rozbehu a zrýchľovaní.

Počas práce s tisíckami ľudí som zistila, že chodidlá väčšiny z nich sa pohybujú len minimálne v porovnaní s tým, ako by to malo byť. V tejto knihe nájdete všetky základné a podstatné poznatky o chodidlách, ktoré nie sú známe, hoci žijeme v dobe, keď sa telesné zdravie dostáva do popredia.

Skúste toto cvičenie

AKTIVUJTE SVOJE CHODIDLÁ A POZDVIHNITE TELO

- Postavte sa a dajte bosé nohy paralelne vedľa seba na šírku bedier.
- Zhrbte sa – spustite ramená, hrudník a hlavu smerom k bedrám. Zostaňte v tejto polohe minútu až dve a uvoľnite celú hornú polovicu tela.
- Všimnite si, aký ťaživý pocit máte v tejto polohe a koľko váhy sa prenáša na chodidlá.
- Držte nohy v tej istej polohe, ale začnite ich tlačiť do podlahy. Prstami nôh vyvíjajte ešte väčší tlak.
- Prstami nôh stále tlačte do podlahy, nadýchnite sa a vzpriamte celé telo. Cítite, ako ľahko sa vzpriamuje, keď sú zapojené aj chodidlá?
- Potom sa skúste nadýchnuť a vzpriamiť hornú polovicu tela bez toho, aby ste nohami tlačili do podlahy. Čo sa stane? Cítite, ako sa váha prenáša späť na chodidlá?

Toto krátke a jednoduché cvičenie názorne ukazuje, aký výrazný rozdiel dosiahnete zapojením a správnym fungovaním chodidiel!