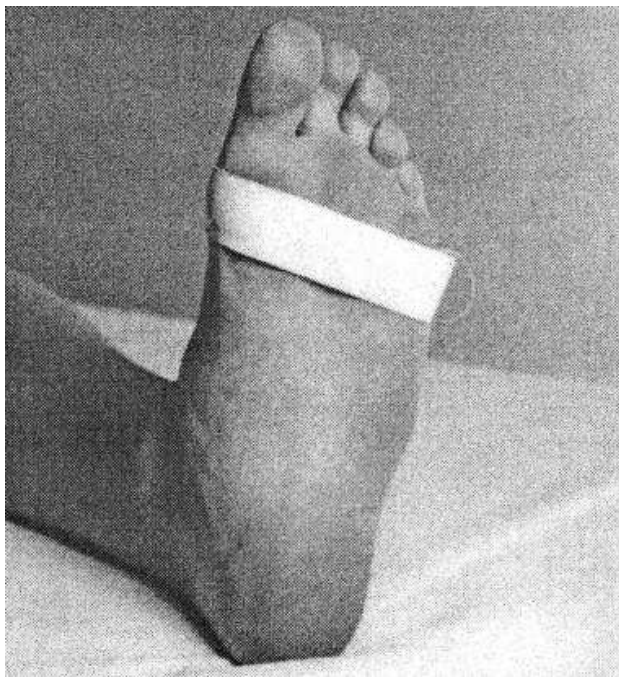


## Noha (chodidlo)

Noha (chodidlo) je běžně zatěžována tím, že přenáší váhu celého těla. Tato zátěž se zvyšuje při provozování dynamických sportů a bývá narušena pružnost konstrukce této části dolní končetiny namožením až zhroucením především její příčné (1) i podélné (2) klenby. Tento defekt je však pozorován i u osob, které se sportům nevěnují, jako následek dlouhodobého nošení nevhodné obuvi, nestejněměrné fyzické aktivity i jako civilizační onemocnění. Právě zde spatřujeme největší možnosti aplikace tejpování jako preventivní, rehabilitační a zejména úlevné metody.

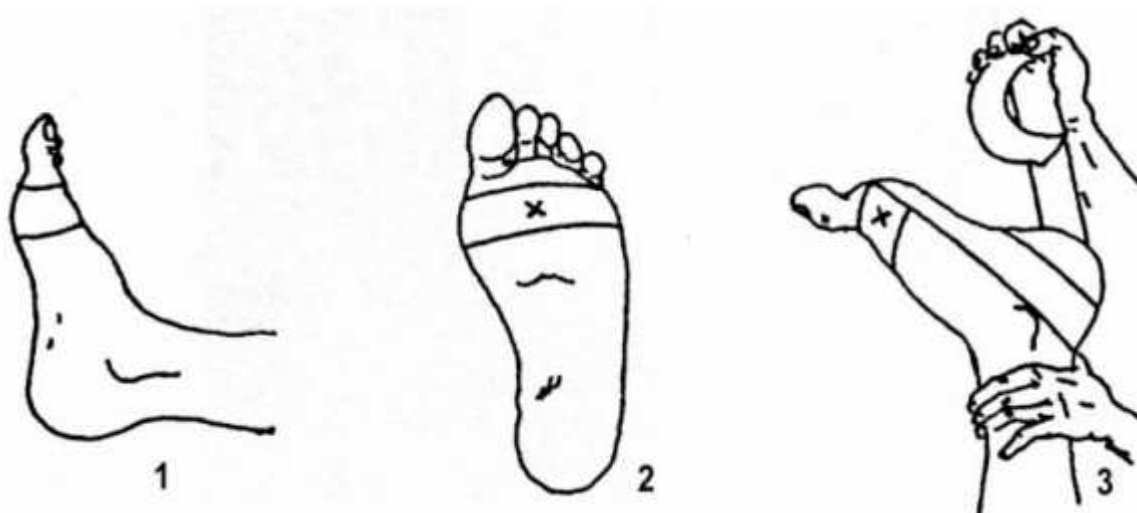


### Materiál

Pevná páska o šířce 2 - 4 cm.

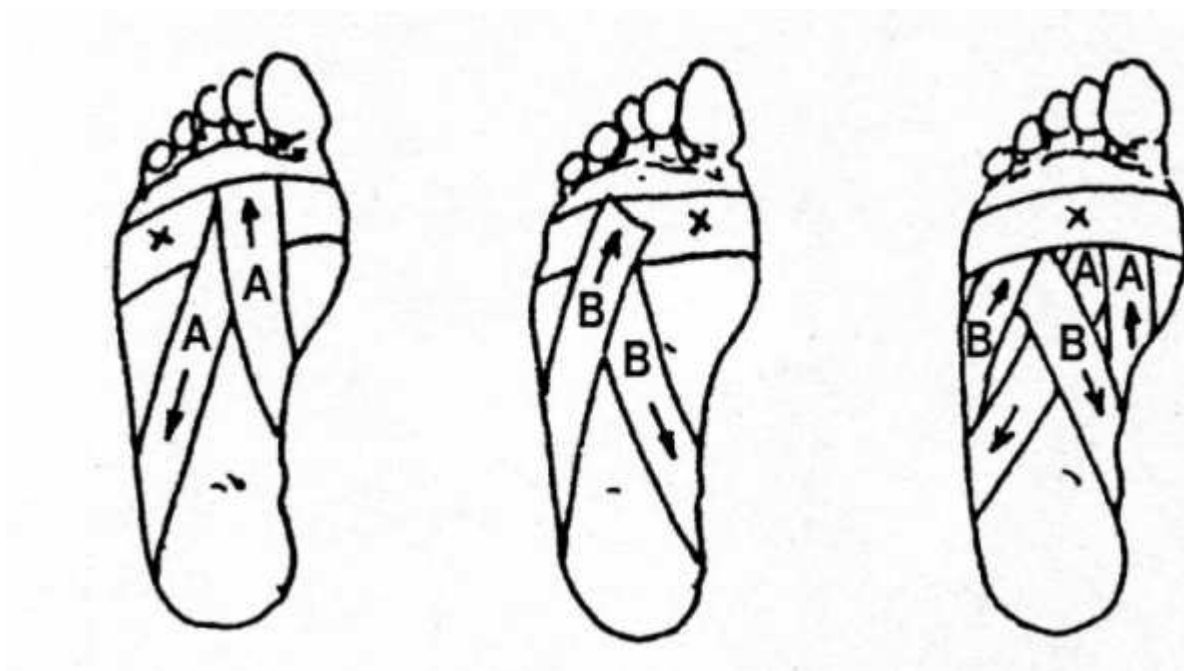
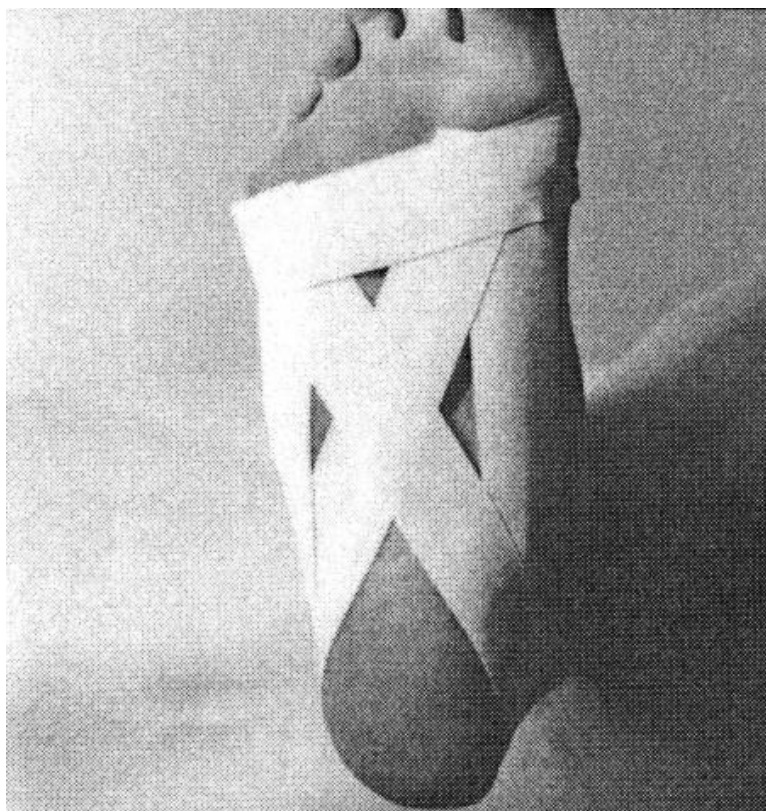
#### 1. Tejp příčné klenby

V prostoru příčné klenby vytvoříme základní a jedinou obtočku pevnou páskou o šířce podle velikosti ošetřované oblasti, a to tak, že pásku začneme lepit od středu hřbetní části chodidla pod klouby prstů směrem ke kloubu palce, který přelepíme, a pokračujeme na chodidle ke kloubu malíku a opět po hřbetní části se vracíme k výchozímu bodu.



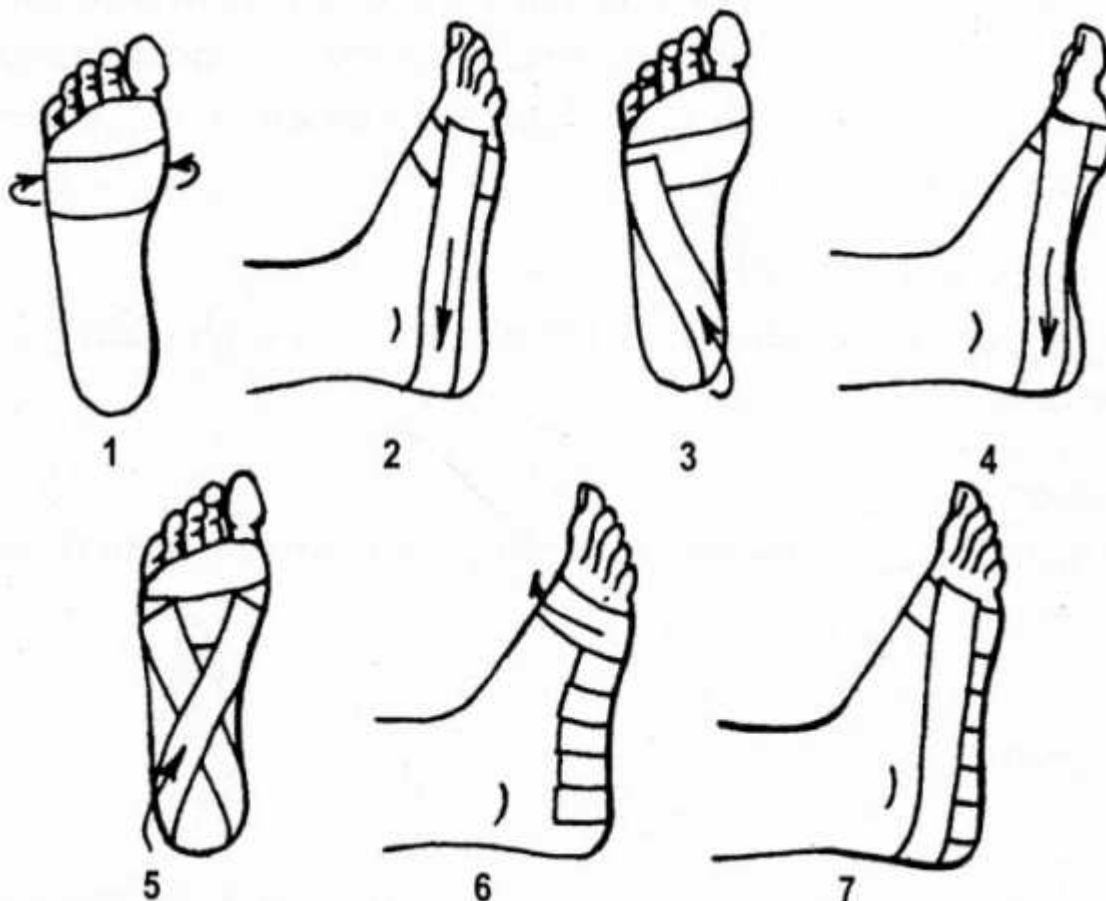
## 2. Tejp podélné klenby

Úvodní je oblepení příčné klenby páskou podle výše uvedeného postupu. Z této obtočky začínáme lepit pásku pod palcem – volně, pouze oblepujeme, pokračujeme k patní kosti, pásku vedeme vzadu těsně nad patní kostí a vracíme se dolů na chodidlo, pásku fixujeme na obtočce pod palcem. Další pásek upevníme na obtočce příčné klenby pod malíčkem, opět vedeme za patní kost a vracíme se zpět pod malíček. Tejpování podélné klenby uzavíráme obtočkou na první obtočce příčné klenby.



## Zpevňující tejp klenby

Po provedení tejpů podélné klenby, jak je uveden výše, s tím rozdílem, že pásku na chodidle vedeme pod tahem a stejně zakončíme závěrečnou kruhovou obtočkou v bázi metatarsu, pak dále lepíme polokruhové pásy příčně po celé délce chodidla až pod patu tak, že tyto pásy překrývají plosku nohy o 2 – 3 cm. Jejich zakončení fixujeme podélnou páskou vedenou z počáteční obtočky příčné klenby po vnitřní a vnější hraně chodidla na původní obtočku.



## Hygienické předpoklady

Preventivní antiseptické nebo protiplísňové ošetření chodidla i před kratší dobou aplikace.

## Prsty nohy

K úrazům palce a dalších prstů nohy dochází při doskocích nebo při náhlém prudkém tlaku (náraz, kop, „skopnutý palec“). Tyto úrazy se projevují zhmožděním měkkých tkání, často ale dochází i k subluxaci (podvrtnutí), luxaci a fraktuře. Dále zde bývají diagnostikovány bolestivé stavy jako součást akutních nebo chronických zánětů v oblasti kloubů a deformace jako následek degenerativních civilizačních procesů. Výhodou aplikace tejpování v této tělesné oblasti je to, že provedený tejp má malý objem a nezabraňuje tak nošení běžné obuvi, fixuje i ty drobné partie, u nichž standardní fixační postupy bývají obtížné (koncové články prstů), ulevuje při chronických bolestivých stavech.

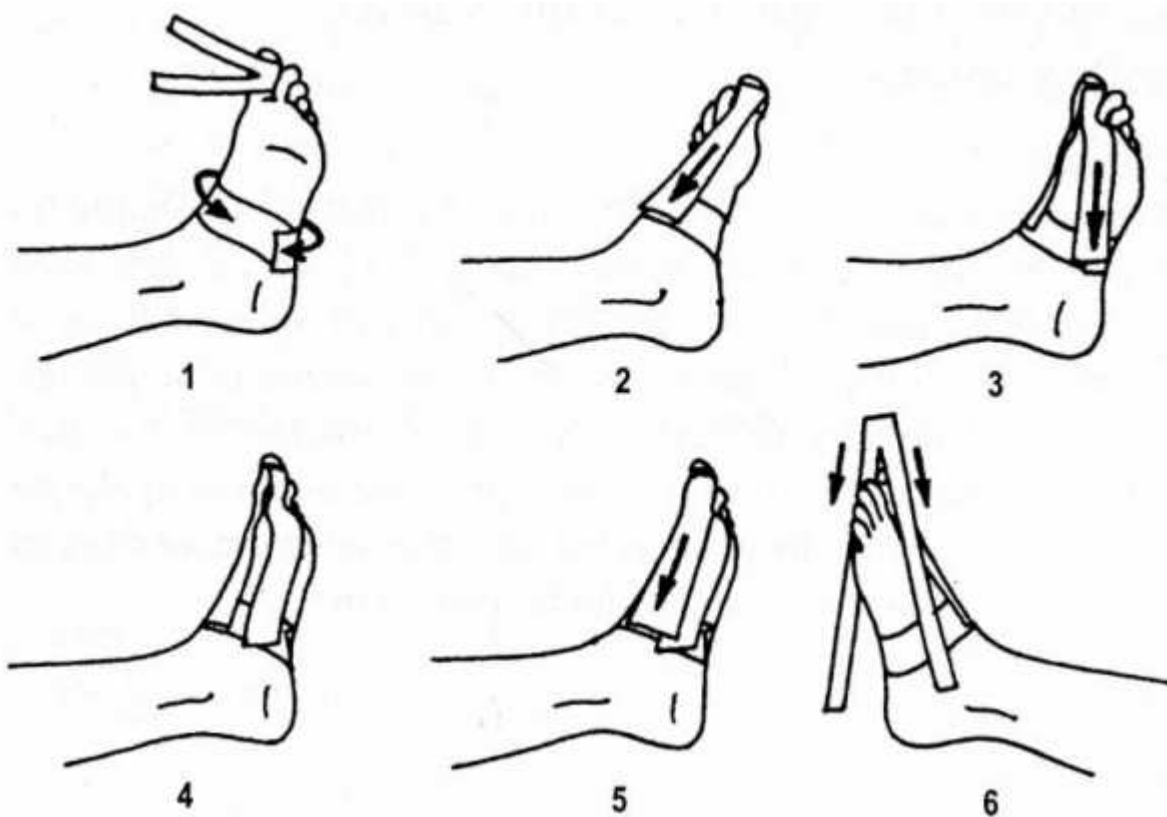
## Tejp palce

### Materiál

Pevná páska asi 4 cm, užší se bude ze širší trhat kvůli zlepšení přilnavosti, proužky molitanu jako podložky mezi prsty.

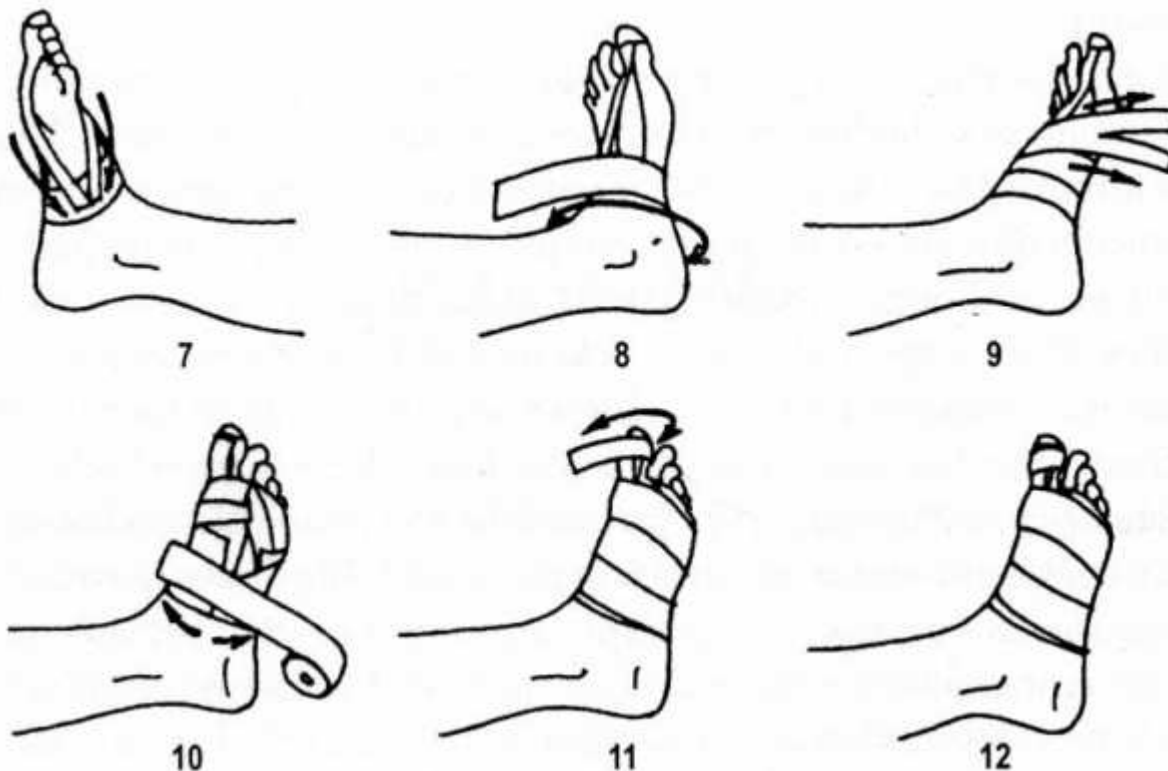
### Postup

Noha ošetřované osoby je položena tak, aby byla možná volná manipulace s chodidlem. Tejp palce začínáme kruhovou obtočkou ve střední části chodidla. Natrháme další pásku a nenatřzeným koncem obtočíme koncový článek palce. Natřzené poloviny pásky vedeme pod mírným tahem jako uzdu po hřbetní a spodní straně palce. Dbáme na to, aby páska dokonale přilnuly. Zatrhneme další pásku a nenatřzený konec vložíme a pečlivě přilepíme na vnitřní stranu palce tak, aby konec natržení byl na palcové hraně chodidla. Tyto uzdy vedeme po nártu a po chodidle k vnějšímu okraji chodidla. Tyto uzdy vedeme po nártu a po chodidle k vnějšímu okraji chodidla na základní kruhovou obtočku. Na ni přiložíme první závěrečnou obtočku a uzdy tak zajistíme. Směrem k prstům provedeme další kruhovou obtočku, jejíž konce jsou opět natrženy a končí na palcové části chodidla. Tato obtočka se provádí směrem z chodidla na nárt. Celý tejp zakončíme několika půlkruhovými obtočkami v oblasti chodidla a jednou úzkou obtočkou na palci.



## Korekční tejpování vbočeného palce (Hallux valgus)

„Kosmetický defekt“ vbočeného palce je velmi častou vadou na kráse nejen ženského těla, tato deformace je bolestivá a často vede k operativním řešením. Jeho příčiny nejsou v přímé souvislosti se sportovními výkony, ale přesto lze při tomto poškození použít tejpování jako úlevný, stabilizační a nápravný prostředek. Korekce vbočeného palce se provádí na noc a při dlouhodobém opakovaném použití, spolu s drobným rehabilitačním cvičením, nedochází ke zhoršení dosavadního stavu kloubu palce u nohy.



### Materiál

Pevná páska asi 2 cm.

### Postup

Provedeme stejnou kruhovou obtočku ve střední části chodidla jako u základního tejpů palce. Na špičce palce zamkneme kruhovou obtočkou dva pásy, které vedeme po vnitřní straně chodidla směrem jakoby k vnitřnímu kotníku k obtočce na nártu. Tyto pásy vedeme tahem tak, aby byl palec korigován ve správné poloze v ose, a tahové pásy obtočkou na nártu uzavřeme.

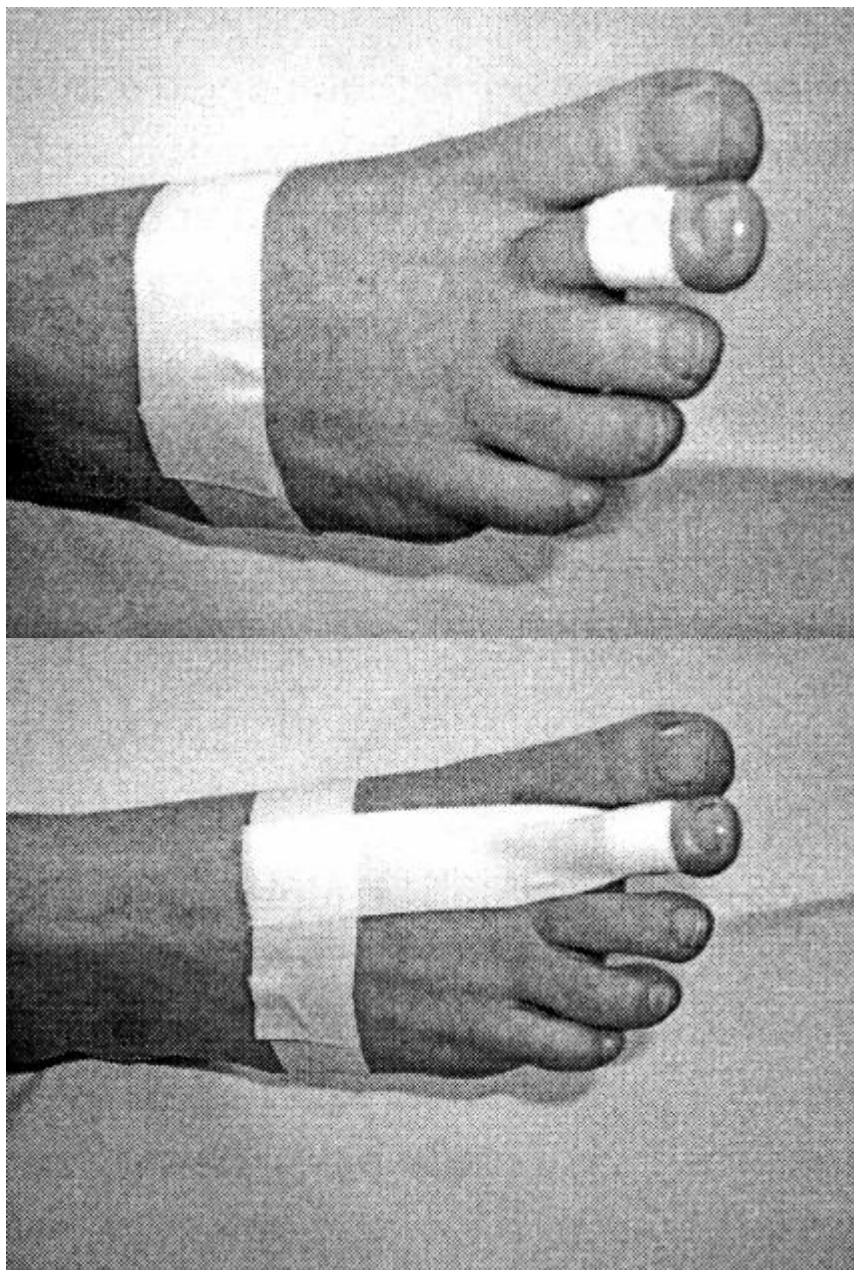
### Hygienické předpoklady

Preventivní protiplišňové ošetření, možná podkladová aplikace chladivých gelů, délka aplikace je krátkodobá s opakovaným provedením.

## Tejpování prstu na noze

Tato oblast bývá poškozena zhmožděninami, které se ošetřují prostředky pro snížení vyvstalého otoku. Při poškození prstu na noze nebývá předepsán klidový režim, a proto lze použít tejp alespoň na noc jako úlevný a rehabilitační prostředek. Provádíme stejně jako u korekčního tejp vbočeného palce, pevnou pásku pŕlíme na požadovanou šířku asi 1 cm.

Z kruhové obtočky kolem nehtu prstu na noze vedeme pod mírným tahem na kruhovou obtočku jednu až dvě pásky na obtočku na nártu nohy. Tato obtočka může být umístěna blíže báze základních kloubů prstů nohy a podle potřeby směru korekce je vedena buď po nártu, nebo po plosce nohy.



### Materiál

Pásky o šířce 1,25 cm a 2,5 cm.

### Postup

Při tejpování prstů na noze, které vyžaduje větší trpělivost při práci, používáme obě pásky na základní obtočku na prstu v místech skloubení tarzálních a metatarzálních kŕstek (Lisfrankův kloub). Jako základní obtočky přikládáme pásku jak na nárt, tak na chodidlo. Uzamykáme stejným způsobem jako na začátku.



**Zdroje:**

- S. Flandera: Tejpování
- P. Machota, S. Flandera, M. Kádlová: Taping