

Plochá noha trápí přes 32 tisíc školáků, polovina kvůli tomu používá zdravotnické prostředky

6.11.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Bolesti nohou a chodidel, ale také kolen, kyčlí, páteře a zad. To vše mohou způsobit ploché nohy. Tato diagnóza trápí přes 32 tisíc dětských klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny. Za pět let se jejich počet zvýšil o desetinu a náklady na fyzioterapii přesáhly vloni 16 milionů korun.

„Plochá noha trápí zhruba o třetinu více chlapce než dívky do 18 let a nejvíce případů bylo zaznamenáno u dětí ve věku 3–7 let, kde bylo zhruba 13 tisíc klientů. Právě toto období je dlouhodobě klíčové pro zachycení a léčbu diagnózy, zatímco u starších věkových skupin počty systematicky klesají,“ říká **Jan Bodnár**, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči, a dodává: „Z celkového počtu dětí s plochou nohou tak více než polovina má poukaz na ortopedické pomůcky hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Jen v případě VZP představovaly náklady 16,7 milionu korun.“

„Za vznik plochých nohou může hlavně genetika a ta se projeví dřív nebo později na základě vnějších příčin. Jedná se o dlouhodobou nadměrnou zátěž, zvýšenou tělesnou hmotnost a nevhodnou obuv. Bolest se následně objeví po zátěži, delší chůzi nebo stání. Obtíže se typicky vyskytují na vnitřní straně nohy od paty k prstům a na kůži mohou vznikat bolestivé otlaky,“ uvádí doc. MUDr. **Rastislav Hromádka**, Ph.D., z I. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol a dodává: „Většinou vidím pacienty kolem 6. roku života. Ovšem nemusí hned mít plochou nohu, ale pouze sníženou, protože nemá správnou fyzickou zátěž. Zde podpoříme rodiče a dítě, aby se hýbalo a posílilo svaly. Noha se potom v průběhu vývoje vyklene a získá fyziologický tvar. Všichni se rodíme s nějakou formou plochonoží, ale v průběhu prvních 12 let se noha stane pevnou a klenutou. Pokud už se ale jedná o plochou nohu, řešením je hlavně fyzioterapie, a nejen vložka do bot. Ta je pouze podporou fyzioterapeuta, aby noha nebolela.“

Plochá noha představuje pokles nožní klenby, který vede k následné deformaci správného došlapu chodidel. Zborcená klenba negativně dopadá i na další části pohybového aparátu. Přichází bolest kotníků, vznikají křečové žíly, dostavuje se pocit těžkých lýtek. Bolest se od chodidel přenáší do kolen, kyčlí, páteře. Právě bolest zad patří mezi časté důsledky toho, že se klenba na obou nohách nepropadá stejným tempem.

Počty klientů do 18 let věku s plochou nohou

Rok	Chlapci	Dívky	Celkem
-----	---------	-------	--------

2020	16 964	11 939	28 903
------	--------	--------	--------

2021	18 356	12 920	31 276
------	--------	--------	--------

2022	19 136	13 525	32 661
------	--------	--------	--------

2023	19 107	13 697	32 804
------	--------	--------	--------

2024	18 851	13 169	32 020
------	--------	--------	--------

Příznaky plochých nohou:

- **Bolesti:** nejčastěji v oblasti zad, kolen, kotníků a pat
- **Únava:** ztěžklá lýtka a pocit únavy po delší chůzi
- **Otoky:** mohou se objevit v oblasti chodidel a kotníků
- **Nestabilita:** zhoršená rovnováha a problémy s chůzí
- **Pálení nebo chlad na chodidlech:** objeví se v pokročilejších fázích
- **Valgózní paty:** vbočení paty, kdy pata nestojí kolmo na podložce

Prevence a léčba plochých nohou:

- **Posilování a cvičení:** cviky na aktivaci nožní klenby
- **Vhodná obuv:** boty s pevnou podporou paty a vytvarovanou stélkou, nižší podpatek
- **Ortopedické pomůcky:** vložky do bot (srdíčka, ortopedické nebo masážní) podpoří klenbu
- **Chůze naboso**
- **Rehabilitace**
- **Regulace hmotnosti**

Viktorie Plívová

tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/plocha-noha-trapi-pres-32-tisic-skolaku-polovina-kvuli-tomu-pouzi-va-zdravotnicke-prostredky>