

Každý pátý Čech má nemocné nohy. Jaké jsou hlavní příčiny deformace chodidel

6.1.2026 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Ploché nohy, vbočené palce, kotníky a další deformace trápí stále více Čechů. Problémy s chodidly začínají už u dětí, u dospělých často končí operací nebo bolestmi celého pohybového aparátu.

„Odhaduje se, že plochýma nohama a deformitami nohy po ukončení růstu trpí přibližně 23 procent populace. Tento výskyt se s věkem zvyšuje, po 65. roce věku je výskyt přibližně 36 procent,“ řekl pro iDNES.cz Rastislav Hromádka z I. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol. Tyto vady se také kombinují, takže pacient může mít obtíže s deformitami prstů i s plochou nohou zároveň.

Jedna z pacientek nebyla schopná ujít delší vzdálenost než pět metrů pro nesnesitelné bolesti plochých nohou a už ve 42 letech začala používat invalidní vozík.

Za loňský rok bylo podle údajů všech zdravotních pojišťoven vydáno přes 146 tisíc párů ortopedických vložek u dospělých pacientů a více než 36 tisíc párů u dětí.

„V každém případě je z dostupných dat patrné, že počet pacientů, kteří se léčí s chodidly, každým rokem stoupá,“ říká Petr Krawczyk, vedoucí Subkatedry ortopedické protetiky a podiatrie v Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví (IPVZ).

Trpí víc chlapců než dívek

To potvrzuje i fyzioterapeut a podiatr Michal Joshua Frána. „V naší praxi vidíme mnoho případů týdně. Důvodů je určitě více. Jedním z nich je neadekvátní tvar a velikost obuvi, často ovlivněné módními trendy v obouvání, ale samozřejmě také nedostatek pohybových aktivit,“ uvedl. To, co laická veřejnost často označuje jako ploché nohy, je podle něj ve skutečnosti ve většině případů takzvaný mediální kolaps – stav, kdy se vnitřní kotník nebezpečně přibližuje k podlaze.

Nárůst deformit chodidel trápí stále ve větší míře i děti. Jen s plochou nohou se léčí přes 32 tisíc dětských klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny. Za pět let se jejich počet zvýšil o desetinu a náklady na fyzioterapii přesáhly loni 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 mezi třemi a sedmi lety. Právě toto období je dlouhodobě klíčové pro zachycení a léčbu diagnózy,“ upozorňuje Jan Bodnár, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči.

Za vznik plochých nohou může také genetika. Bolest se objeví často 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,“ popisuje Rastislav Hromádka.

Významnou roli hraje i obezita. V mnoha studiích bylo prokázáno, že děti s nadváhou mají častěji plochou nohu než ty s normální hmotností. Mezi další rizikové faktory patří vrozená hypermobilita a vyšší kloubní volnost. Důležitou roli při vzniku ploché nohy u dětí hraje také nošení nevhodné obuvi, ať už příliš těsné, nebo málo ohebné.

„Nožní klenba se vyvíjí postupně, přičemž její výsledný tvar je závislý na genetických faktorech, ale

také na fyzické aktivitě dítěte,“ upozorňuje ortoped Krawczyk. Doporučuje proto chůzi po nerovném přírodním terénu naboso a dostatek pohybu, ale bez extrémního přetěžování chodidel.

Nepodceňovat obuv

Vhodná obuv pro dítě by měla mít pevné vedení paty a ohebnou přední část podešve. Rodiče by neměli zapomínat při zkoušení v obchodě na to, aby před prsty zůstal prostor ještě asi 1,5 centimetru.

„Dětská noha roste velmi rychle, takže by rodiče měli ve tříměsíčních intervalech kontrolovat, zda není obuv již těsná,“ radí Krawczyk. Pozornost je podle něj třeba věnovat i oblékání dítěte, těsné ponožky v oblasti prstů mohou nohu již v útlém věku deformovat.

Svou roli hraje i sociální aspekt – děti a mladí lidé často nevědomě napodobují specifické styly chůze, které vidí ve svém okolí. „Ať už jde o typickou chůzi dospívajících, skejťáků či návštěvníků fitness center, tyto „módní“ způsoby pohybu mohou při dlouhodobém praktikování vést k patologickým změnám v postavení nohy,“ podotýká podiater Frána.

Rodiče potíže s chodidly mnohdy podceňují. „Stále se velmi často setkávám s přístupem „z toho dítě vyrostne“, který vede k bagatelizaci prvních příznaků,“ upozorňuje.

Řetězení potíží

Potíže s chodidly často přetrvávají do dospělosti nebo se ještě dále prohlubují. Pak na sebe mnohdy upozorní bolestmi nejen chodidel, ale i páteře. Zborcená klenba negativně ovlivňuje kvalitu pohybu, a to nejen při aktivitě či sportu, ale omezuje i sedavé profese.

„Dlouhodobě neléčený stav ploché nohy znamená pro pacienta i problém about se do běžné obuvi. Boty si tedy musí někdy nechat zakázkově šít, což přináší nejen omezenější výběr, ale zejména nemalou finanční zátěž,“ říká Frána. Jedna z jeho patientek nebyla schopná ujít delší vzdálenost než pět metrů pro nesnesitelné bolesti plochých nohou a už v pouhých 42 letech začala používat invalidní vozík.

Někdy se do nohou mohou přenášet i problémy od páteře. Jedna z Krawczykových patientek trpěla výraznou bolestivostí v oblasti přední části levé nohy, na které bylo rovněž diagnostikováno výraznější plochonoží a více vbočený palec než na druhé noze. „Zjistilo se, že pacientka má dlouhodobě jednostrannou blokádu křížokyčelního skloubení na pravé straně po pádu na lyžích v minulosti. Pouhé vyšetření nohou nestačí, musíme se na pacienty dívat jako na celek,“ upozorňuje Krawczyk.

Pokud už je pozdě na prevenci, je třeba zvážit speciální vložky do bot. „Jako velmi vhodné řešení jsme si ověřili účinnost individuálně strojově vyráběných vložek na základě komplexního sběru dat, což dnes umožňují digitální technologie,“ říká Frána.

Cvičit, cvičit

Ortopedickými vložkami spolu s pravidelným cvičením lze dosáhnout zlepšení stavu a snížení bolesti. Chce to ale opravdu cvičit. „V posledních letech došlo k výraznému ústupu od používání vložek do bot. Dlouhodobé studie neprokazují výrazný vliv na změnu tvaru chodidla,“ uvádí Hromádka. Tvar lze podle něj změnit pouze dlouhodobou správnou zátěží. „Vložky bez cvičení a používání nohy tlumí správné podněty pro vývoj,“ upozorňuje.

Mezi nejúčinnější techniky fyzioterapie se řadí cviky a postupy aktivující vnitřní svaly chodidla, dobré výsledky vykazuje i „cvičení malé nohy“, které ovlivňuje a koriguje postavení nohy, a další metody včetně kloubní mobilizace. Využívaná bývá i dynamická neuromuskulární stabilizace dle profesora Koláře, která se zaměřuje na nácvik stabilizační funkce nohy. „Máme štěstí, že se tyto techniky na našich vysokých školách vyučují a fyzioterapeuti je mají v nabídce. Aby fungovaly, vyžadují však aktivní přístup pacientů, kteří by měli doma cvičit. A to je většinou velký problém,“ podotýká Krawczyk.

Mnoho lidí řeší i vbočené palce nebo malíky. Často „podomácku“ pomocí tejpů nebo různých korektorů a odtahovačů prstů. Ty ale velmi často tlačí na druhý prst nohy, a způsobují tak další deformity. „Bohužel jsem ve své praxi nenašel zatím nikoho, komu by změnily zásadně zdravotní stav. Pokud se neřeší pohybový aparát jako celek, nejsme schopni tento stav dlouhodobě ovlivnit,“ říká Frána s tím, že to pak často končí chirurgickým zákrokem. „Bohužel, operací starších lidí s těžkými deformacemi chodidel přibývá,“ doplňuje Hromádka.

Zdroj: Mladá Fronta Dnes, 6. 1. 2026

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/kazdy-paty-cech-ma-nemocne-nohy-jake-jsou-hlavni-priciny-deformace-chodidel>