

**MIROSLAVA ŠUTVAJOVÁ, PETER BARTÍK, KRISTÍNA BULÁKOVÁ,
ZUZANA HUDÁKOVÁ, ANNA LESŇÁKOVÁ**

POHYBOVÝ PROJEKT „BOSÁ NOHA“

**Monografia bola spracovaná a vydaná v rámci projektu: 003KU-2-1-2018
s názvom: Rozvoj a podpora KU pri napĺňaní dlhodobého zámeru**

Aktivita:

Podpora rozvoja vedecko-výskumných kompetencií doktorandov a zvýšenie ich zapojenosti do projektovej a relevantnej publikačnej činnosti na Fakulte zdravotníctva KU.





POHYBOVÝ PROJEKT „BOSÁ NOHA“

©Kolektív autorov:

**Miroslava Šutvajová, Peter Bartík, Kristína Buláková,
Zuzana Hudáková, Anna Iesňáková**

Recenzenti:

**prof. MUDr. Andrej Dukát, CSc.
Doc. MUDr. Jozef Kobela, PhD.
Doc. MUDr. Róbertt Rusnák, PhD.**

**Vydavateľstvo Slovak Academic Press (SAP)
Slovenská republika
E-mail: www.sappress.sk**

**© Vydavateľstvo Slovak Academic Press, 2019
ISBN:**

OBSAH

ZOZNAM ILUSTRÁCIÍ	5
ZOZNAM TABULIEK	7
ZOZNAM GRAFOV	8
ZOZNAM SKRATIEK	9
ÚVOD	10
1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY	12
1.1 FUNKČNÁ ANATÓMIA NOHY	13
1.1.1 Pozdĺžna a priečna klenba nohy.....	16
1.1.2 Pohybové funkcie kĺbov nohy.....	18
1.1.3 Základné charakteristické prvky chôdze a behu	19
1.2 CHARAKTERISTIKA A PREVENCIA PES PLANUS	22
1.2.1 Vrodené deformity nôh.....	23
1.2.2 Získané deformity nôh.....	24
1.2.3 Plochá noha v detskom veku	25
1.2.4 Detská plochá noha doma a vo svete	28
1.2.5 Prevencia detskej pes planus.....	29
1.3 ZÁKLADNÁ DIAGNOSTIKA PES PLANUS.....	31
1.4 MEDICÍNSKA A FYZIOTERAPEUTICKÁ LIEČBA PES PLANUS	32
1.4.1 Invazívna medicínska liečba deformít nôh.....	33
1.4.2 Postupy, metódy a techniky pri vyšetrení nôh.....	34
1.4.3 Funkčné testy nožnej klenby.....	40
1.4.4 Funkčné testy nožnej klenby.....	40
1.4.5 Špecifika vypracovania klinického nálezu u detí.....	45
1.4.6 Fyzioterapeutické postupy pri náprave deformity nôh.....	45
1.5 MOBILIZÁCIA A MÄKKÉ TECHNIKY	48
2 ZDRAVIE A POHYB V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ	55
2.1 ZDRAVIE A POHYB AKO VZDELÁVACIA OBLASŤ	55
2.2 CVIKY PRE ZLEPŠENIE STAVU NOŽNEJ KLENBY	57
2.2.1 Teoretické východiská tvorby cvičebnej zostavy	57
2.2.2 Cvičebná zostava pre fyzioterapeutickú intervenciu pes planus.....	59

3	ŠTRUKTÚRA VÝSKUMU /ORGANIZÁCIA VÝSKUMU	66
3.1	CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNEJ VZORKY	66
3.2	VÝSKUMNÉ CIELE PROJEKTU	67
3.3	METÓDY ZÍSKAVANIA A SPRACOVANIA ÚDAJOV	68
3.3.1	<i>Prístrojová technika</i>	69
3.3.2	<i>Parametre pre hladinu elipsy</i>	71
3.4	TECHNIKA VÝSKUMU	72
3.5	INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV	72
3.5.1	<i>Vyhodnotenie výskumu</i>	73
3.5.2	<i>Demografické ukazovatele</i>	73
3.5.3	<i>Stav respondentov na začiatku experimentu</i>	75
3.5.4	<i>Vplyv veku na plochonožie</i>	80
3.5.5	<i>Valgozne postavenie pätnnej kosti</i>	86
3.5.6	<i>Skúška dvoch váh</i>	87
3.6	DISKUSIA.....	94
3.6.1	<i>Limitácia výskumu</i>	102
3.7	ODPORÚČANIA PRE PRAX	102
ZÁVER.....		104
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV		106