

# Ponekad je biti bos – dobra odluka!

**Mnoge su osobe kod kojih je došlo do znatnijeg poboljšanja stopala vježbale jogu ili neku od istočnjačkih borilačkih vještina. Učestalo bosonogo hodanje, kao i vježbanje nožnih udaraca pri čemu se izdižu ili savijaju nožni prsti, kao i često balansiranje tijela na stopalu kod pojedinih bacanja u judu, jača muskulaturu stopala**



David "Sensei"  
Stainko,  
prof. kineziologije

**Ravno ili spušteno stopalo je deformacija koja se najčešće događa kod manje djece.** U dobi od tri do sedam godina kod čak 55 posto djece pojavljuje se neki od oblika ravnog stopala. Kod odraslih osoba taj je postotak nešto manji i on iznosi oko 30 posto. Uzrok ili barem doprinos nastajanja ove deformacije današnji je način života koji dovodi do sve manjeg korištenja muskulature stopala. Uz to, rijetko se krećemo po nekakvom neravnom terenu ili bosonogi.

Upravo takvo kretanje dobiva posebnu važnost jer muskulatura ne ostaje na



Spušteno stopalo



Normalno stopalo

slabijem nivou, već naprotiv, dolazi do jačanja mišića stopala.

Kod normalnog stopala razlikujemo dva svoda: uzdužni i poprečni. Obično najprije dolazi do popuštanja uzdužnog svoda, mada nije isključeno da dođe do popuštanja oba svoda istovremeno. Iako se svako dijete rađa s ravnim stopalima (pes planus congenitus), ravno stopalo se kao deformacija ispravlja čim se dijete aktivno počne oslanjati na svoje noge i time počne koristiti vlastitu muskula-

turu koja postepeno dovodi do uobličavanja svoda stopala.

Nažalost, današnji način života u kojem se sve manje krećemo te sve više vremena provedemo sjedeći, kao i korištenje razne neadekvatne obuće, ali i sve češća pojava prekomjerne težine, pogoduju nastanku deformacije ravnog stopala. Bavljenje određenim profesijama u kojima se osobe manje kreću te više sjede ili duže vremena provedu u stojećem stavu u neadekvatnoj obući, potencira



nastajanje ove deformacije. Kod žena, deformacija ravnog stopala se često javlja u periodu trudnoće. Najlakši oblik ravnog stopala ili prvi stupanj u razvoju ove deformacije javlja se slabljenjem i popuštanjem mišića stopala i to prvenstveno onih koji održavaju uzdužni svod. Ovaj stupanj se najčešće javlja i nazivamo ga pes valgus. Drugi stupanj u razvoju deformacije ravnog stopala nazivamo pes plano – valgus, a u njemu se pojavljuje popuštanje mišića stopala u nešto većem obimu te dolazi do promjena i na ligamentima, a i Ahilova tetiva je iskrivljenija. Oba ova stupnja deformacije mogu se najčešće naći kod djece mlade školske dobi, ali i mladih. Treći, a pogotovo četvrti stupanj deformacije stopala se rjeđe pojavljuje i liječi se u medicinskim ustanovama. Osobe kojima deformacija stopala dođe do tog stupnja često karakterizira poseban takozvani patkasti hod.

### Često ljudi ne shvaćaju veličinu problema ravnog stopala kao i posljedice koje nastaju zbog deformacije stopala

Liječnik će za liječenje prva dva stadija deformacije ravnog stopala pripisati nošenje uložka koji se stavlja u obuću radi poboljšanja položaja svoda stopala. Uložci se izrađuju od pogodnog materijala, najčešće od mekanije plastične mase ili tvrde spužvaste mase i u kombinaciji s kožom. Sami uložci bez aktivnih vježbi kojima se razvijaju mišići stopala, međutim, neće dati željene rezultate. Najefikasnija je zajednička primjena uložaka i potrebnih vježbi za jačanje mišića stopala, jer će uložci u toj situaciji imati zadatak da očuvaju ono stanje koje je postignuto vježbanjem.

### Vježbe za otklanjanje ravnog stopala

Često ljudi ne shvaćaju veličinu problema ravnog stopala kao i posljedice koje nastaju zbog deformacije stopala. Osobe koje imaju deformaciju ravnog stopala imaju nepravilan hod i bolove u stopalima, potkoljenicama i u koljenima. Imaju i lošiju cirkulaciju i češće bolove u mišićima, te u predjelu kukova, u donjem dijelu leđa, ali i u vratnim mišićima zbog čega imaju i češće glavobolje.



Pokreti u judu pomažu u ispravljanju ravnog stopala

Takve su osobe sklonije deformaciji kičmenog stupa i imaju lošije držanje tijela te često imaju neku od deformacija kralježnice kao primjerice scoliosis, lordosis ili kyphosis. Ponekad čak imaju i blago spuštenu jedno rame, a time i vidno lošije držanje tijela.

Liječnik će preporučiti osobama koje imaju deformaciju ravnog stopala da što češće hodaju bosi i po mogućnosti po neravnom terenu, jer se na taj način aktiviraju mišići svoda stopala. To može poslužiti i u preventivne svrhe kod sve djece, bez obzira imaju li izraženo ravno stopalo ili ne. Upravo stoga bavljenje određenim borilačkim vještinama pogoduje u otklanjanju deformacije ravnog stopala. Osobe koje vježbaju određene borilačke vještine kao što su judo, karate, aikido, ju-jitsu, tae kwon do, kickboxing, muay-thai, kung fu, hapkido, MMA, grappling, sambo, capoeira kao i neke druge borilačke vještine ili yogu, za vrijeme vježbanja učestalo su bosi, a takav način vježbanja pogoduje osobama s deformacijom ravnog stopala.

Učestalo hodaње bosim nogama u kombinaciji s vježbama koje se izvode na treninzima pogoduje jačanju mišića svoda stopala. Također, čestim izvođenjem raznih nožnih udaraca kao primjerice u

# SPICA



## Špica Sustavi d.o.o.

Radoslava Cimermana 64a,  
10000 Zagreb

Tel: +385 1 6593 730  
Fax: +385 1 6593 738

E-mail: [info@spica.hr](mailto:info@spica.hr)  
Web: <http://www.spica.hr/>

vještinama karate ili tae kwon do, vježbajući udarce poput basic front kick (maegeri, ap-chagi), side kick (yoko-geri, yop-chagi) ili front hook kick (mawashi – geri, dolyo- chagi) kao i druge nožne udarce, vježbač jača mišiće stopala.

Svaki od tih različitih nožnih udaraca zahtijeva od vježbača da stopalo postavi u točno određeni položaj s obzirom na udarnu površinu, odnosno na površinu stopala kojom će zadati udarac. Za navedene udarce nazivi za površinu stopala kojom se udara u protivnika pri njihovom izvođenju su chusoku (apkumchi), sokuto (balkal) i haisoku (baldung). Kod izvođenja svakog od tih udaraca, vježbač mora postaviti stopalo u točno određeni položaj, a time jača i razvija mišiće stopala koji pogoduju otklanjanju deformacije ravnog stopala.

Iako je i to korisno, hodajući bosonogi po dvorani u kojoj je pod ravan ili je postavljena strunjača (tatami), vježbači će osjetiti tek blagu podlogu, no kada bosonogi izađu vježbati u dvorište svoga kluba (borilačke škole ili centra), osjetit će na stopalima pravu razliku i aktiviranje odnosno zatezanje određenih mišića stopala koji pogoduju u otklanjanju deformacije ravnog stopala. Mnogi stariji instruktori borilačkih vještina izvode vježbanje u prirodi, te inzistiraju da su vježbači bosu.

Nažalost, neki mlađi instruktori takav način treniranja smatraju zastarjelim i nepotrebnim. Kod većine njih prevladava mišljenje da su vježbači koji su izvedeni bosonogi na vježbanje, a pogotovo na neravan teren ili po zimi, odvedeni s osnovnim razlogom da očvrstnu te da se radi o nepotrebnom fanatizmu starijih majstora, kao i želji da se takvim vježbanjem udarna površina stopala ojača

i postane grublja. To je jedan od razloga bosonogog vježbanja u prirodi, ali ne i jedini.

U novije vrijeme u dvoranama za vježbanje ima mnoštvo različitih rekvizita, tako da djeca često bosonoga skakuću po strunjačama ili hodaju po ljestvama, manjim klupicama, vrećama za udaranje ili slično. Instruktori često djeci osmišljavaju i razne igre kako bi im na treningu bilo zanimljivije pa i zabavnije, a mnoge od tih igri vrlo su pogodne jer iziskuju mnogo kretanja - trčanja i skokova a što sve pogoduje jačanju muskulature stopala. Često instruktori osmišljavaju i vježbe u kojima djeca moraju hodati na prstima ili po petama. Ponekad djeca nesvjesno i sama izaberu neku od igri koja pogoduje razvoju pojedinih mišića nogu i stopala, kao što su razni skokovi ili preskoci. Djeca se ponekad znaju i igrati s pojansom tako da ga vežu oko stopala vukući njime jedni druge, a često igraju razne igre hodajući na prstima, kao i podižući neke manje predmete prstima nogu. Mnoge od tih igri pogoduju razvoju mišića stopala.

### Stopalo se sastoji od 26 manjih kostiju spojenih s 33 zgloba, te mnoštva mišića, ligamenata i tetiva koje ih povezuju

Odraslim osobama koje imaju deformaciju ravnog stopala te nemaju vremena a niti naviku da često hodaju bosu, pogoduje vježbanje neke od borilačkih vještina. Takve će osobe vježbajući ojačati muskulaturu stopala i uvelike ublažiti postojeće tegobe. No to je dugotrajan proces za koji osoba treba imati strpljenja kao i volju za vježbanjem. Mno-

ge su osobe kod kojih je došlo do znatnijeg poboljšanja stopala vježbale jogu ili neku od istočnjačkih borilačkih vještina. Učestalo bosonogo hodanje, kao i vježbanje nožnih udaraca pri čemu se izdižu ili savijaju nožni prsti, kao i često balansiranje tijela na stopalu kod pojedinih bacanja u judu, jača muskulaturu stopala.

### Drevne tehnike liječenja raznih tegoba masažom stopala

Prvi podaci o masaži stopala te liječenju određenih zdravstvenih tegoba pritiskom na određena područja na stopalu pronađeni su u Kini i Indiji i sežu u period i do 3000 godina prije Krista. Drevni narodi poput Egipćana, Perzijanaca, Asiraca, kao i stari Grci i Rimljani poznavali su razne tehnike masaže stopala. Poznat je zapis faraonskog liječnika Ankhamora iz 2330. godine prije Krista o masaži stopala. Također, o masaži stopala pisao je i poznati grčki liječnik Hipokrat (460.-377. prije naše ere), kao i arapski liječnik i filozof Avicena (979. – 1037.). U novije vrijeme svakako treba spomenuti poznatog američkog znanstvenika William H. Fitzgeralda (1872. – 1942.) koji se bavio proučavanjem drevne metode liječenja određenim pritiskom i masažom stopala kojom su se služili američki domoroci u Sjevernoj i Južnoj Americi.

U Japanu je poznata shiatsu (shiatzu) masaža koja uključuje pritisak na određene dijelove stopala (shi - prst, atzu - pritisak). U Indiji je poznata ayurveda masaža, kao i posebna masaža stopala padabhyanga, dok je američki znanstvenik Fitzgerald svoju metodu liječenja određenim pritiscima na dijelove stopala nazvao reflexology.

Očito je da su drevni liječnici znali za korisnost dobro razvijenih mišića stopala kao i za važnost ispravnog izgleda stopala. Njima je bio poznat i podatak da se stopalo sastoji od 26 manjih kostiju spojenih s 33 zgloba, te mnoštva mišića, ligamenata i tetiva koje ih povezuju. Također, na stopalima se nalazi i oko sedam tisuća živčanih završetaka povezanih sa svim dijelovima tijela.

Kolika je važnost dana masaži pritiskom na pojedine dijelove stopala govori i podatak da se središnja točka na stopalu, koja se smatra ključnom za oporavak nakon napora, u Japanu naziva – KI ( inner energy). ■



Shiatsu masažom pritišću se i određene točke na stopalu