

CO JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT:

Podolog nepomáhá jen odstranit bolest a zánět, ale také naučí dítě správně pečovat o nohy. Rodičům ukáže, na co si dát pozor, aby problém rozpoznali včas.

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ

Mnoho rodičů si myslí, že dítě samo řekne, když ho něco bolí. Ale není to vždy pravda:

- Nervová soustava dítěte se stále vyvíjí. Některé děti reagují na sebemenší nepohodlí, jiné si nevšimnou ani začínajícího zánětu.
- Dítě se může stydět si postěžovat, bát se kritiky nebo neumět popsat své pocity.
- Dospívající si někdy okusují nebo špatně stírhají nehty – může to být způsob, jak uvolnit stres nebo získat pozornost.
- Sportující děti jsou zvyklé snášet bolest a pokračovat ve výkonu, takže rodiče problém často zaznamenají až později.

Pokud se problém přehlíží, záněty se často opakují a léčíme jen příznaky, nikoli příčinu.



PÉČE A POZORNOST

- Pravidelná péče o nohy není jen kontrola zdraví, ale projev vaší lásky a pozornosti.
- Dítě musí cítit podporu, ne přísný dohled – jinak se bude bát o problém mluvit.
- Začínáte jednoduchými otázkami: „Jak se dnes mají tvoje nohy? Něco tě tlačí?“
- Vaše zapojení pomáhá dítěti otevřeně mluvit o bolesti či nepohodlí.



OBUV

- Správná velikost a šířka: vyjměte stélku a postavte na ni dítě – od nejdelšího prstu po konec stélky má být alespoň 1,5 cm.
- Všechny prsty, klouby a kostky se musí pohodlně vejít do šířky.
- Kontrolujte, zda se nevytvářejí otlaky nebo stopy tlaku.
- Ponožky musí být správné velikosti a nesmí škrtit.



NEHTY

- Stírhajte pravidelně, ne příliš krátce a bez zakulacování rohů.
- Sledujte případné zarudnutí, otok nebo ztvrdnutí kůže u okrajů nehtů.
- Všimněte si, zda dítě často škrábe nehty nebo si hraje s prsty.



HYGIENA A NOHY

- Nohy by měly být každý den čisté a dobře vysušené.
- Sledujte nadměrné pocení.
- U dětí s deformacemi nebo plochými chodidly je riziko vyšší, proto pravidelně kontrolujte nohy a obuv.



CHOVÁNÍ

- Dítě se vyhýbá některé obuvi, stěžuje si, že tlačí nebo bolí.
- Snaží se skrývat nohy (např. v bazénu nebo šatně).
- Je podrážděné při obouvání.

CO PŘINÁŠÍ NÁVŠTĚVA PODOLOGA

- Odstranění bolesti a zánětu bez traumatických zákroků.
- Naučí dítě správně pečovat o chodidla, a ukáže rodičům, na co si dát pozor a jak problém včas rozpoznat.
- Poskytne doporučení k obuvi, péči a prevenci, zejména pokud existuje predispozice k zarůstání nehtů.