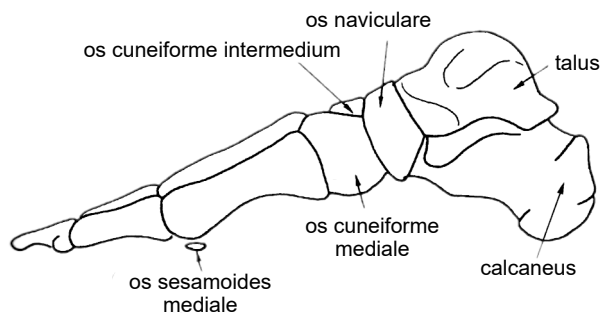


- Primární tvar podélné klenby (mediální i laterální) je dán tvarem kostí, kloubních ploch a chrupavek. *Pokud je některá z těchto podmínek porušena (vrozenou vadou, traumatem, systémovým onemocněním apod.), nelze žádným fyzioterapeutickým zásahem ovlivnit výši klenby.*
- Pro udržení optimálního kostního kontaktu jsou nezbytná intaktní a plně funkční ligamenta. *Při jejich poškození např. traumatem nebo při ztrátě funkce při zvýšené laxicitě vaziva nelze fyzioterapií situaci normalizovat.*
- Dynamické zajištění podélné klenby – svaly nemohou samy o sobě zajistit klenbu, pouze modifikovat její pohyblivost během odvíjení a jsou důležitou součástí propioceptivní informace při „čtení terénu“.

V posledních letech se pomalu mění názor na to, co je při fyzioterapii více a co méně důležité. Konkrétně význam „dostatečně vysoké podélné mediální klenby za každou cenu“ je odsouván do historie a je nahrazován názorem, že výška podélné klenby je individuální a v širokém rozmezí a není tak důležitá. Naopak nejdůležitější je funkčnost plosky ve smyslu přizpůsobování se terénu (kopírování terénu) a vysílání salvy exteroceptivních a propioceptivních informací (čtení terénu) do vyšších etází řízení pohybového systému. Přičemž jak kvalitní je tento aferentní vstup, tak kvalitní je zpětná informace o tom, jak správně nastavit celé tělo, které se nad ploskou nachází. Z uvedeného vyplývá, jak velmi důležité je se ve fyzioterapii o oblast plosky starat, a to prakticky při cvičení z jakékoliv indikace, nejen při indikaci plochohnoží nebo po traumatech v této oblasti.

Ještě před 150 lety chodila většina populace bosky, obuta v lepším případě v neděli do kostela. Během krátkého (z hlediska fylogeneze) období došlo ke:

- ztrátě exteroceptivní a propioceptivní funkce plosky,
- postupné deformaci plosky podle momentálního módního trendu,
- zavedení tuhých podrážek, podložení kleneb a „zpevnění kotníků“ už od prvních krůčků.



Obr. 2.13 Vytvoření mediální podélné klenby tvarem kostí.

Optimální tvary kostí plosky a zejména klínovitý tvar os naviculare („klenák“) jsou základem funkční mediální klenby.

Zdroj: Palastanga, N., Field, D., Soames, R. (1998). *Anatomy and human movement, structure and function*. 3th Ed. Boston: Butterworth Heinemann.