


Moje zdraví, 4. 5. 2017

5
otázek pro

pro Bc. Alenu Čechovou,
fyzioterapeutku Rehabilitační kliniky
Malvazinky a zastánkyni bosého chůzení:



Máje podložka mi bosé boty výslovně zakázala: podle ní všechno, co jen trochu víc izoluje od tvrdé podlahy a je měkké, je lepší než bosé boty.

Nejsem zastáncem chůzení naboso vždy a za každou cenu ani zastáncem hodnocení, co je absolutně špatné a co dobře. Nejprve k tomu izolování – naše babičky říkaly, že je zdravé projít se bos ranní rosou. Nohy jsou významným termoregulačním orgánem, při přehřátí se nejlépe ochladíme s nohama ve studené vodě, při prochladnutí si hřejeme nohy v teple. Procházka ranní rosou je skvělý způsob otužování. A k měkkosti – pokud máme dostatečně klenutou klenbu a pružnou a silnou nohu, měli bychom se obejít bez dodatečného odpružení v podobě tlusté podrážky.

Jaké máte vy sama zkušenosti s chůzením naboso?

Zkoušela jsem chodit i běhat ve městě i v přírodě, v teple i v zimě na sněhu, úplně naboso i v barefootech. Vyzkoušela jsem i delší túry. Za celou dobu jsem si nohy neporanila a v zimě při běhání ve sněhu mi nebyla ani trochu zima. Jsou to zkušenosti, které člověk nepřečte, je třeba je vyzkoušet.

Doporučila byste chůzení bez bot do města? Když pomineme hygienickou stránku věci: při chůzení naboso se kůže na chodidlech přizpůsobí tvrdému povrchu a rovněž ztvrdne. Neměla by ale chodidla zůstat naopak měkká?

Použil zde větu jednoho významného muže, docenta Františka Věleho, a to: „Funkce tvoří orgán.“ Je tedy normální, že když bude naše noha fungovat naboso v terénu, po čase bude kůže hrubší a tím mechanicky odolnější. Méně snadno si pak nohu poraníme.

Kdy jste vy sama začala s bosým chůzením a co vám přineslo?

Začala jsem asi v dětství a v průběhu let si podvědomě občas sundala boty. V 15 letech jsem na doporučení od fyzioterapeuta, že mám chodit v trávě bosa, poprvé vyběhla do lesa bez bot. Byla jsem překvapena, jak lehce a příjemně se mi běželo, a do té doby při běhání vždy přítomné píchání v kotníku se tentokrát vůbec neobjevilo. V zahraničí jsem občas viděla lidi bez bot i ve městě a o pár let později se mi dostala do rukou kniha Born to run (Zrození k běhu, pozn. red.). Nejen to mě velmi inspirovalo a podnítilo k chůzi naboso (a ke studiu fyzioterapie).

Vyžaduje chůzení naboso nějakou speciální přípravu?

Spíše speciální závěr – vydrhnutí a pečlivé umytí nohou. Jinak stačí začít a občas se projít po zahradě naboso, už to samo nám promasíruje chodidlo, zlepší prokrvení, aktivuje receptory, otuží celé tělo, rozhybe prsty u nohou.