

JAK SI DOMA SPRÁVNĚ ZMĚŘIT NOHU

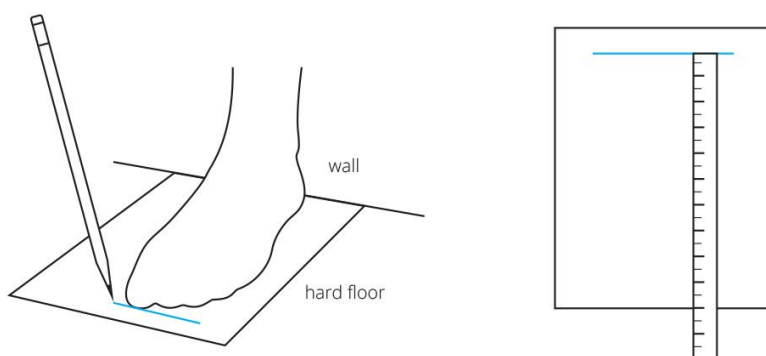
Měření provádějte **večer**, kdy je noha mírně zatížená a přirozeně rozšířená.

Měřte vždy **obě nohy** – zapisujte větší hodnotu.

Budete potřebovat:

- papír formátu A4
- tužku
- pravítko nebo metr
- krejčovský metr (na obvody)

Délka nohy



Postup:

- Položte papír ke zdi.
- Postavte se na papír tak, aby **pata lehce dosahovala ke zdi**.
- Plnou vahou zatěžte nohu.
- Obkreslete chodidlo (držte tužku kolmo).
- Označte nejvzdálenější bod paty a nejdelší prst.
- Změřte vzdálenost v milimetrech.

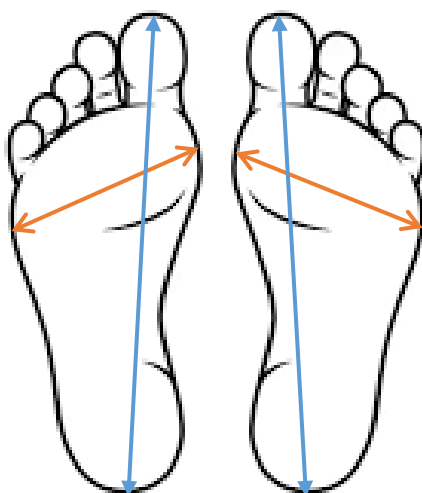
👉 Zapište hodnotu pro pravou i levou nohu.

Šířka nohy v OPK

(OPK = oblast prstních kloubů – nejširší část chodidla)

Postup:

- Na obkresleném chodidle najděte **nejširší místo v oblasti prstních kloubů**.
- Změřte šířku mezi krajními body.
- Zapište hodnotu v mm.



Obvod v OPK

Postup:

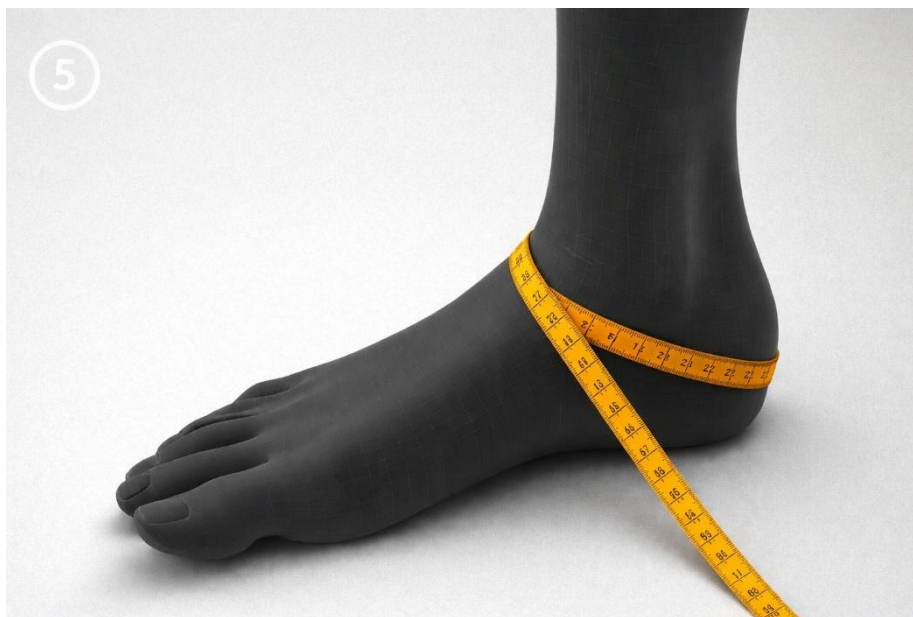
- Postavte se plnou vahou na zem.
- Krejčovský metr ved'te kolem chodidla přes oblast prstních kloubů (OPK).
- Metr musí být **přiložen, ale nesmí škrtit**.
- Změřte obvod v mm.



Obvod nártu přes patu

Postup:

- Postavte se přirozeně.
- Metr ved'te přes nárt a kolem paty – její dolní hrany
- Opět nesmí škrtit ani být volný.
- Zapište hodnotu v mm.



Důležité

- Měřte **bez ponožek**, pokud neurčíme jinak.
- Pokud budete nosit silné ponožky (např. zimní merino), uveďte tuto informaci.
- Uveďte také, zda používáte vlastní ortopedické vložky.
- Uveďte do poznámky, pokud máte nějaké disproporce na nohou (kladívkové prsty, patní ostruhy apod.)
- Uveďte případné zdravotní komplikace a úrazy nohou (pooperační problémy, šrouby, náhrady apod.)



Naměřené hodnoty (v mm)

Typ měření	Levá noha	Pravá noha
Délka chodidla	_____ mm	_____ mm
Šířka v OPK (nejširší místo prstních kloubů)	_____ mm	_____ mm
Obvod v OPK	_____ mm	_____ mm
Obvod nártu přes patu	_____ mm	_____ mm

Poznámky: