

Tato teoreticko-rešeršní bakalářská práce se zabývá vlivem bosé chůze na pohybový aparát z hlediska fyzioterapie.

V teoretické části bakalářské práce je představen aktuální přehled problematiky bosé chůze. Je zde zkoumán vliv obuvi na nohu, rozdíly mezi chůzí v běžné obuvi a bosou chůzí, přechod k bosé chůzi a s ní spojená pozitiva, rizika a kontraindikace. Práce se také věnuje problematice tzv. barefoot obuvi.

Bosá chůze je považována za jeden z nejefektivnějších způsobů, jak posílit svalstvo nohou a zlepšit jejich schopnost absorpce nárazů. Dále přispívá k udržení správné morfologie nohy, k vyšší senzomotorické kontrole a ke snížení rizika vzniku deformit a infekcí nohou.

Výstup speciální části práce má charakter systematické rešerše, do které bylo zahrnuto celkem dvacet klinických studií. Cílem bylo zjistit vliv bosé chůze na různé oblasti pohybového aparátu, aby bylo možné komplexně vyvodit její přínosy i možná rizika.

Velká část zahrnutých studií prokázala pozitivní vliv bosé chůze, a to na svaly dolních končetin a pánevního dna, svaly zad a krku, dále na klenbu nohy a plantární zatížení chodidla s ostruhou na patě. Vliv bosé chůze na zatížení kyčelního a kolenního kloubu a na rovnováhu při chůzi je sporný.

Široké zaměření práce umožnilo lépe porozumět celkovému dopadu bosé chůze na lidské tělo. K výběru zařazení bosé chůze do fyzioterapeutického plánu je nutno přistupovat s ohledem na individuální zdravotní stav a fyzické schopnosti každého pacienta.