
Naboso do města raději ne. Asfalt nohám nesvědčí, upozorňuje vědec

Naboso do města raději ne. Asfalt nohám nesvědčí, upozorňuje vědec

V šedesátých letech ženy odkládaly podprsenky, dnes lidé zahazují boty. Bosým chodcům a běžcům však většinou nejde o to, vymanit se ze svazujících diktátů módy a společnosti, ale spíše udělat něco pro sebe. Přesto na otázku, zda je pro zdraví člověka prospěšnější chodit či běhat v kvalitních botách, v takzvané barefoot obuvi, anebo naboso, ani vědci nedokážou dát jednoznačnou odpověď, jak upozorňuje Ing. František Lopot, Ph.D., z katedry anatomie a biomechaniky Fakulty tělesné výchovy a sportu UK.



„Velmi záleží na úhlu pohledu. Lze definovat řadu hledisek, kdy, respektive proč je bosá chůze nebo běh vhodnější než v obuvi, ale i mnoho situací, kdy, respektive proč to správné není. Funkce tvaruje orgán, to je takové okřídlené heslo, které se traduje u nás na fakultě. Aby orgán mohl dobře fungovat, musí být používán k tomu, na co je určen. Jestliže ho jeho funkci nevystavíme, nemůže se stát dokonalým specialistou. V tomto ohledu je efekt obuvi negativní. Na druhou stranu, její konstrukci mohou snížit některé typy zátěže a prodloužit tím funkčnost orgánu. Bota může nohu dobře ochránit vůči zátěžím, na kterou není stavěna – typickým příkladem je chůze ve městech. Noha se nevyvinula pro kontakt s takto tvrdým a abrazivním povrchem a boty tlumí impaktní náraz. Chodit ve městech naboso není úplně optimální také proto, že dochází k zatížení biochemického původu, kůže je porézní,“ vysvětlil doktor Lopot.

Když se v 70. letech minulého století svět zbláznil do běhání, firmy zareagovaly tak, že se začaly intenzivně zabývat vývojem vložek do bot, tvarováním podrážek a podešví, které měly ochránit zdraví vrcholových i rekreačních sportovců. Bez odezvy to nezůstalo ani ve vědeckých laboratořích, kde se v souvislosti s tím, jak přibývalo běžeckých zranění, rozvinul výzkum dopadu typu obutí na lidské zdraví. Výsledky bádání však ukazují, že větší vliv má spíše to, jakým způsobem člověk běhá, než to, co má na nohou.

Výzkum však nadále pokračuje a podle Františka Lopota se hned tak nezastaví – stále je co zkoumat. Této problematice se věnuje i laboratoř extrémních zátěží, v níž doktor Lopot působí a která se dlouhodobě zabývá mechanikou nohy. Jejeho vybavení při bádání využil také Lopotův diplomant Bc. Denis Bezemek, když se zabýval vlivem běhu naboso na jeho kinetiku. Ve své studii, kterou letos úspěšně obhájil jako diplomovou práci, porovnával způsob dopadu bosých běžců s lidmi používajícími klasickou běžeckou a barefoot obuv. Výběrem tématu reagoval na současný sílící trend, jež zřejmě odstartoval americký novinář Christopher McDougall v roce 2009 svým bestsellerem *Born to Run* (v češtině vyšel o dva roky později pod názvem *Zrození k běhu*), v němž složil hold severoamerickému indiánskému kmenu Tarahumarů, kteří prosluli jako mimořádně vytrvalí běžci bez zranění, ačkoli si vystačí s obyčejnými řemínkovými sandály.

Sám František Lopot není jasným zastáncem ani bosé chůze, ani klasických nebo barefoot bot. „V přírodě chodím bos. Ve městech ale dávám přednost obuvi, víc než kontakt s asfaltem mi vadí špína na ulicích. Nepoužívám ale boty, které by stahovaly nohy a nutily je do nějakých specifických pozic, snažím se, aby noha byla volná. Je to takové kompromisní řešení.“