

Carsten Stark

HALLUX



VALGUS • LIMITUS • RIGIDUS

ŘEŠENÍ BEZ OPERACE

2. VYDÁNÍ



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

CARSTEN STARK

HALLUX

VALGUS • LIMITUS • RIGIDUS

Řešení bez operace

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Stark, Carsten

[Buch für den Hallux. Český]

Hallux : valgus, limitus, rigidus : řešení bez operace / Carsten Stark ;
z německého originálu Das Buch für den Hallux ... přeložil Jan
Hlavička. -- 2. vydání. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2026. --

171 stran

Český text

Obsahuje rejstříky

ISBN 978-80-7684-455-1 (brožováno)

* 617.587-007.24 * 613:611.986 * 616-084 * 615.825 * (035)

- hallux valgus
- péče o nohy
- prevence onemocnění
- pohybová terapie
- příručky

617 - Ortopedie. Chirurgie. Oftalmologie [14]

Carsten Stark

HALLUX

VALGUS • LIMITUS • RIGIDUS

ŘEŠENÍ BEZ OPERACE

Stanislav Juhaňák - TRITON

Carsten Stark

HALLUX valgus, limitus, rigidus – Řešení bez operace

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Žádná část této knihy nesmí být využívána ani reprodukována za účelem trénování technologií a systémů umělé inteligence. Tato kniha je vyloučena z vytěžování dat podle článku 4/3 direktivy EU 2019/790.

Odborná spolupráce na překladu:

Mgr. et Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.

Mgr. Alois Polák

© 2017 by Südwest Verlag a division of Verlagsgruppe

Random House GmbH, München, Germany

Translation © Jan Hlavička – dědicové, 2026

Copyright © Stanislav Juhaňák – TRITON, 2026

Cover © Renata Brtnická, 2026

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7684-466-7

”Tuto knihu věnuji rodičům,
kteří mi už v dětství dávali svobodu
a umožňovali mi jít mou vlastní cestou.“

Předmluva	10
Kdy se určitě vyplatí si tuto knihu přečíst	12
1. kapitola	14
Úvod do problematiky halluxu	14
Hlavní téma palec	15
Nikdy není příliš pozdě	21
Pátrání	22
2. kapitola	24
Palec	24
Anatomie chodidla	25
Palec	33
Nožní klenba	35
3. kapitola	36
Jak vzniká nezdravý hallux?	36
Jeden příznak a mnoho příčin	37
Hallux valgus, hallux limitus a hallux rigidus	40
Diagnóza artróza	44
Diagnóza dna	47
4. kapitola	48
Palci, proč mě bolí?	48
Nesprávné zatížení a jeho následky	49
Bolest jako varovný signál	50
Ale jak se tedy vyvine vbočený palec?	55
5. kapitola	60
Problémy s halluxem z celostního pohledu	60
Vnitřní příčiny	61
Vnější vlivy	74

Obsah

6. kapitola	80
Co dělat pro zdravý palec	80
Předcházení bolesti	81
Změna začíná v hlavě	90
Pochybná opatření a omyly	99
Kdy jít na operaci	105
7. kapitola	108
Tři typy nezdravého halluxu	108
První kroky k uzdravení	109
Hallux valgus	110
Hallux rigidus	124
Hallux limitus	133
8. kapitola	140
Cvičení pro hallux	140
Jděte na to aktivně!	141
Přípravná cvičení	148
Univerzální cvičení pro zdravý palec	150
Cvičení pro hallux valgus	158
Cvičení pro hallux rigidus	160
Cvičení pro hallux limitus	162
Doslov	164
Věcný rejstřík	166
Rejstřík cviků	169
Právní upozornění	171

Milá čtenářko, milý čtenáři,

než se spolu pustíme do vzrušujícího tématu chodidel a zvláště pak halluxu, tedy palce nohy a jeho základního kloubu, rád bych nejdříve vyslovil poděkování. A sice všem, kdo mi už koupí mé předchozí knihy věnovali důvěru a poté mě v nesčetných ohlasech informovali o svých zkušenostech. Potvrdili mi tak, jak je důležité pohlížet na téma chodidel celostně, a ukázali mi, že není od věci zabývat se některými tématy ještě hlouběji a více tak objasnit souvislosti. Napsal jsem tuto knihu, protože mi osobně velice záleží na tom, abych vědomosti zprostředkoval srozumitelně a tak, aby se daly prakticky používat. Aby každá čtenářka, každý čtenář měli možnost se samostatně rozhodnout. Aby každý mohl pro své nohy a zdraví něco preventivně dělat. Chtěl bych ukázat, kolik moci – v pozitivním smyslu slova – každý má, aby i ve zdánlivě bezvýhodné situaci něco dělal.

Občas se hněvám při listování publikacemi slibujícími pomoc se špatně postaveným palcem u nohy. Ustavičně se v nich mluví o nejlepších metodách a možnostech svépomoci, o nejlepších cvičeních. Většinou však tyto texty vedle běžně známých informací nabízejí jen rozličná nespécifická cvičení chodidel. Ta sama o sobě jistě mohou být u konkrétního pacienta účinná, protože dotyčný tak svým chodidlům alespoň věnuje pozornost. Vím však, že mnozí ze stovek klientů, kteří mi píší nebo přicházejí do mé praxe, nemálo z těchto cvičení vyzkoušeli, a přesto nedosáhli zlepšení nebo se zcela nezbačili svých potíží. Proč? Inu proto, že každý člověk je jiný a každý stav vyvolalo něco jiného. Částí problému jsou jistě statické a funkční příčiny, jež lze zevšeobecnit. Ale nejen to. Daný problém totiž vyžaduje celostní pohled. Tato kniha, stejně jako předchozí, není striktně vědecké pojednání a její obsah je většinou vzdálen současným lékařským doktrínám. Jsou to však moje osobní zkušenosti,

Předmluva

zkušenosti člověka, který se zabývá kartografií chodidel a má stovky klientů. Chodidlům se vášnivě věnuji už patnáct let. Přál bych si, aby moje práce posloužila nejen pacientům, ale byla rovněž smysluplným doplňkem práce fyzioterapeutů a pohybových terapeutů nebo i konvenčních lékařů.


Na chvíli se zastavte a shlédněte. Podívejte se na nohy, a třebaže to zní divně, věřte mi, že je máte takřikajíc ve svých rukou. Já vám pouze ukážu, jak otevřít kufřík s náradím, který nosíte ustavičně s sebou, aniž to možná tušíte. Kufřík plný možností, jež vám pomohou nejen zmírnit obtíže, ale především rozpoznat příčiny těžkostí a odstranit je. Nevím, kdy přesně jsme začali pochybovat, že naše tělo má nesmírné samoléčebné schopnosti. Vím pouze, že je načase tyto pochyby sprovodit ze světa. Vědomě a aktivně.

V této knize naleznete hojnost informací a já vás prosím, abyste si na ně udělali čas. Intuitivně zjistíte, co by vám mohlo prospět, a ne snažte se všechno vyzkoušet hned najednou. To by nepřetížilo pouze váš palec, ale i vás – což rozhodně není cílem této knihy.

Vydejme se tedy nyní spolu na napínavou cestu do světa palce nohy, halluxu.

Váš Carsten Stark

Kdy se určitě vyplatí si tuto knihu přečíst



.....

Když už máte problémy s halluxem a:

- chcete si účinně léčit bolesti bříška palce u nohy,
- dosavadní snahy o léčbu vbočeného palce vás zklamaly,
- hledáte šetrné a trvale fungující metody a postupy, jak udržet svůj palec zdravý,
- vaše nohy vám připadají ošklivé,
- rozhodujete se, zda jít, či nejít na operaci,
- máte operaci za sebou.

Když máte pocit, že:

- se vám obuv v posledních letech pořád zmenšuje a zužuje,
- se kloub palce zvětšuje, bytní, bolí, rudne...,
- vložky do bot problém neřeší,
- dosavadní léčba nenabídla celostní pomoc.

Když chcete zjistit:

- jaké jsou celostní vztahy mezi palcem u nohy a tělem,
- co hallux prozrazuje o osobnosti,
- co má hallux společného s šíjí,
- co úžasného lze vedle běžných znalostí objevit o palcích nohou a chodidlech,
- jak sami můžete preventivně udělat něco užitečného pro zdraví svých chodidel,
- jak podpořit napřimé držení těla.

Když si přejete:

- občas chodit na vysokých podpatcích a vyhnout se rizikům a vedlejším účinkům na chodidla,
- mít rovné prsty u nohou,
- být pyšný na sebe i své nohy,
- opět chodit zlehka a uvolněně,
- bezstarostně nosit otevřenou obuv a sandály.

Nebo když zkrátka hledáte nějakou četbu, která vám může být i po letech cenným pomocníkem.



A man in a white button-down shirt and blue jeans is walking barefoot on a mossy forest path. He is smiling and looking towards the camera. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

1. kapitola Úvod do problematiky halluxu

Nesprávné postavení chodidla, artróza, dna. Když bolí palec nohy, školská medicína má hned po ruce rychlé odpovědi. Přitom příčiny problémů s halluxem mohou být stejně tak rozmanité jako osobnost postižených jednotlivců. Vydejme se pátrat po příčinách a nalezneme cestu k opět rovnému palci a větší pohodě.

Hlavní téma palec

Ukvapená diagnóza

Když klienti přijdou na vstupní pohovor a já se jich zeptám, co je ke mně přivádí, často odpovídají takto: „Doktor říkal, že mám vbočenou nohu a sníženou klenbu“ nebo: „Mám příčně ploché nohy“. A já namítnu, že kvůli té vbočené noze a snížené klenbě za mnou určitě nepřišli, a ptám se dál, jaké mají potíže. Devět z deseti pacientů odpoví, že mají diagnózu artróza. A tím jsou pro ně nemoc a terapie dány. Teprve zeptám-li se znovu nebo vybidnu-li je, aby mi prstem ukázali, kde je to bolí, pochopí, kam mířím, a ukážou na příslušné místo na noze. Teprve když se ptám ještě dál, jak se bolest projevuje, zda je ostrá, palčivá, tupá, výrazná, dlouhodobá, jestli je pulzující nebo jde spíše o bolestivý tlak, dostanu konečně odpověď na úvodní otázku.

Proč o tom mluvím? Protože to ukazuje, jak se problémy s nohama obecně řeší. Jen málokdy jde o to, abychom situaci nejdříve vyhodnotili těmi nejzákladnějšími nástroji, které máme: svými smysly. Místo toho se problém okamžitě katalogizuje a poté se v souladu s běžnou praxí naservíruje řešení v podobě vložek, injekcí nebo operací. Řada lidí je s tím zpočátku spokojená, ale nejpozději ve chvíli, kdy se potíže vrátí nebo se projeví jinde, zjistí, že se zcela opomnělo tolik důležité zjišťování příčin. A přitom ten, koho

16

problémy souží, většinou ví o sobě nejvíc. Může říct, kde ho to bolí, odkdy a kdy a jak bolest začala nebo se zhoršila. Stejně tak může říct, co už udělal pro zlepšení svého stavu. Může říct, zda se po ně-

jaké léčbě skutečně něco změnilo, nebo ne. Podle mého názoru by to byl klíč a první krok k úspěšné léčbě.

A právě proto chci v této knize běžný pohled na chodidla postavit na hlavu. Přál bych si, abyste byli obezřetní a ostražití a na všechno hned neskočili. Nejlacinější a zároveň nejúčinnější lék beztak nosíte pořád s sebou. Je to vaše hlava a váš vlastní přístup. Jste-li pozorní, pak také víte, co vám prospívá a co ne. Když znáte souvislosti, potom snáze porozumíte svému tělu a správnými opatřeními a chováním můžete lépe reagovat na jeho signály.

Co je vlastně hallux?

„Hallux“ není nic jiného než latinsky palec u nohy. V běžné mluvě se však tímto slovem zároveň míní i chorobný stav jeho hlavního kloubu a všechno, co s ním souvisí. Vzhledem k tomu, že se toto slovo tak zaběhlo, budu je používat i já a budu zásadně hovořit o palci, když se bude jednat o prst jako takový, a o halluxu, pokud budu mít na mysli palec nezdravý nebo pozměněný vlivem specifických zdravotních obtíží. Samozřejmě budu rozlišovat mezi různými projevy.

Celostní metody pro různorodý problém

Už v úvodu jsem říkal, že se spolu vydáme na cestu. Cíl této cesty není nijak vzdálený; stačí se podívat dolů a vidíte ho. Nicméně strávíme na cestě nějaký čas, protože je třeba objevit hodně, co vám pomůže lépe pochopit klinický obraz halluxu. Takový hlavní kloub ostatně nevybočí náhodou, palec se nezkriví jen tak – a už vůbec ne ze dne na den. A taky to nedělá, aby vás naštvál, nýbrž tímto negativním pohybem poukazuje na nějakou nesrovnalost. Na něco, co byste měli změnit a co také změnit můžete. Ale to ze všeho nejdříve vyžaduje pustit se do pátrání.

Pátrání začíná otázkou, co je zdravý palec. Jen tak lze poznat, kdy se prst na noze chorobně mění a kdy nastává situace vyžadující léčení. Tento bod je velice důležitý, neboť v dnešní době máme sklon věci zjednodušovat tím, že vycházíme ze standardů a poté konkrétní případ posoudíme (nebo také odsoudíme) jako správný nebo nesprávný. Vše, co se vymyká standardu, je nesprávné, v nepořádku nebo nemocné.

V této knize bych se rád zaměřil na nejběžnější jevy, problémy a zdravotní obtíže spojené s palcem u nohy, blíže je sledoval a příznivý nebo nepříznivý stav palce posuzoval z celostního hlediska. Jde nám koneckonců o symptomy každého pacienta a jeho starost, zda to pro NĚJ probíhá správně, nebo špatně. Zda se s tím vyrovná. To by mělo být měřítkem. A ne nějaká norma, nebo dokonce móda.

V přírodě se nic neděje bez záměru a důvodu. Abych našel vhodné odpovědi, a tím řešení pro pacienty, vždy přede mnou vyvstávají otázky proč, z jakého důvodu a s jakým cílem má palec konkrétní podobu – například jako bolestivý vbočený palec (*hallux valgus*) nebo ztuhlý palec (*hallux rigidus*). Chtěl bych pochopit, proč se palec deformuje nebo proč z něj vystřeluje bolest (a také bych chtěl, abyste si pro to vyvinuli pochopení i vy). U ztuhlého palce se například musím ptát, proč se ten kloub po generace takto vyvinul. Mnoho lidí s ním vůbec nemá problémy, i když je palec značně pozměněný. Takže začnu pátrat po důvodech jednotlivých projevů halluxu a nacházet odpovědi.

Četní pacienti, kteří mě žádají o pomoc, mají za sebou bezpočet různých pokusů o léčbu, například všelijaké masáže, léčebnou tělesnou výchovu zaměřenou na nohu, užívání léků, fyzioterapii, operace, používání korektorů, rozpínačů prstů a ortopedických vložek nebo speciální protahovací cvičení. Většinou jim to pomohlo jen velice málo nebo vůbec ne. Alespoň nikoli dlouhodobě nebo trvale. Při podrobnějším pozorování lze snadno zjistit, že všechny tyto terapeutické metody zprvu odlehčí tkáň palce, což také vede ke krátkodobému zlepšení. Avšak podle mých zkušeností nijak nepodporují vlastní regulační mechanismy těla, určitě ne ve větším

18

rozsahu. Uvolňují nebo namáhají tahem a tlakem klouby a tkáň pouze krátkodobě.

Zato celostní metody povzbuzují tělo, aby bylo samo aktivní – v souladu s přírodou rozumně a trvale. Regulační opatření při tom

cíleně využívají dráždění smyslových buněk chodidla, aby vyvolala změny. Jsou zpracována v centrální nervové soustavě v míše a zpravidla vedou ke strukturálním a funkčním změnám v oblastech, jež se mají regulovat, například v palci. Nebo to řekněme jednodušeji. Když je venku zima, jsou tu dvě možnosti, jak se zahřát: buď se pořádně teple oblečeme, nebo se svižně pohybujeme a tak povzbudíme svalstvo, které pak spalováním sacharidů produkuje teplo. Zatímco první způsob je pasivní, druhý probíhá aktivně.

Nejčastější podoby palce

V praxi se setkávám s těmito formami:

- rovný palec se silným hlavním kloubem, palec je dobře pohyblivý,
- rovný palec se silným hlavním kloubem, palec však má jen omezenou pohyblivost,
- křivý palec se silným hlavním kloubem, palec je relativně dobře pohyblivý,
- křivý palec s relativně nenápadným hlavním kloubem, pohyblivost je částečně omezena,
- spíše nenápadný hlavní kloub, ale výrazně zarudlý, s rovným prstem, pohyblivý nebo nepohyblivý.

Signály těla

Všiml jsem si, že téma halluxu bývá i při stejné problematice vnímáno mnohdy zcela rozdílně. Někoho palec bolí, už když se na něj podívá nebo pomyslí na příští procházku. Jiného bolí až po několika hodinách nebo dnech putování. Podobně rozdílná jsou i estetická vní-

mání. Někdo má palec naprosto rovný a pouze hlavní kloub poněkud narudlý. To mu však stačí, aby celou nohu vnímal jako ošklivou. Co si teprve o svých nohou myslí ti, kdo mají tak silně vyvinutý *hallux valgus*, že se palec už dotýká druhého prstu, nebo ho dokonce odtlačil?

Někteří lidé nemají žádné bolesti, a přesto by si chtěli dát hallux operovat, protože psychický tlak kvůli zakřivení je tak silný, že by operaci klidně podstoupili. Mnozí, především ženy, si ani netroufají zout se nebo chodí jedine v uzavřené obuvi. Pro tyto dámy vůbec nepřichází v úvahu, že by v létě chodily boso nebo v sandálech. Některé dokonce nejdou ani na plovárnu, protože se za prsty u nohou stydí – ačkoli sám bych jejich nohu klasifikoval jako zcela v pořádku a palec jako relativně rovný. Jenže jejich nespokojenost a psychické strádání bývají často extrémně vysoké. To bych vůbec nechtěl hodnotit. Jenom mě někdy překvapuje, kolik lidí si myslí, že mají ohavné palce, a tito lidé se proto nejen omezují ve svých aktivitách, ale především si uzavírají cestu k vyléčení.

Většina pacientů si přeje vyřešit problém s nezdravým halluxem rychle. To je pochopitelné, když uvážíme, že mnohé z nich hallux skutečně nesmírně psychicky trápí. Všichni víme, že nějaké tělesné omezení může záhy limitovat celý život. Trpí tím nejen náš základní pocit pohody, ale mnohdy i pracovní nebo partnerský život. A čím déle problém trvá, tím více se s ním většina lidí identifikuje. A pak jednoho dne tento problém ovládne celý všední den. Veškeré myšlenky krouží jenom kolem něj. Přidruží se úzkost a strach, jenž pouze zvyšuje stres, což většinou zase vede ke zhoršení potíží, protože stresové hormony blokují přirozený léčebný proces. A protože to, nač upíráme pozornost, zpravidla sílí. Potom není divu, že tolik lidí ze všeho nejdříve touží po rychlém řešení.

Bohužel neexistuje pilulka, kterou bychom prostě spolkli a bylo by to vyřízeno. Stejně tak trvale nepomohou vložky. A bohužel se mýlí i ten, kdo si myslí, že se třicetiminutovou operací zbaví letitého problému s halluxem. Tady nějaká metoda „raz dva“ zkrátka nefunguje. Nelze očekávat, že stav, jenž se vyvíjel léta či desítky let, se během několika týdnů a měsíců změní natolik, že už nebude působit problémy. Stejně tak nelze očekávat, že se křivý palec zase rázem narovná. Řešení však existují a já udělám vše, abych vám na následujících stranách předal co nejvíce zkušeností a vědomostí. Aktivní však budete muset být vy. Tuto povinnost z vás nesejme ani

20

tato kniha, ani já. Ale když se postaráte o optimální prostředí a pravidelnost, když budete provádět správná cvičení a dáte tomuto procesu nezbytný čas, neexistuje důvod, proč by se váš stav neměl zlepšit. Dost možné je dokonce uzdravení.

Na tomto místě bych vám rád vyprávěl jeden osobní příběh: v pubertě jsem měl dlouho problémy se zarostlým nehtem u palce nohy. Kůže pod nehtem byla neustále tmavorudá, bolavá, zanícená a hnisavá. Odoperovali mi menší část nehtového lůžka, takže nehet už nemohl zarůstat. Dodnes je vidět jizvu a já se pořád divím, že tehdy nikoho nenapadlo ptát se, proč vlastně se ten nehet ustavičně zaněcuje. Žádný lékař se nezabýval mými návyky ani se mi nepodíval na obuv. Nenapadlo to ani mne.

Dnes už vím, čím to bylo. Pamatujete si ještě na rok 1984? Boris Becker se tenkrát stal nejmladším vítězem Wimbledonu všech dob – já byl jeho velikým fanouškem. Já, tehdy dospívající mladík, jsem denně chodil na místní kurt a hrál a hrál. Ustavičným nabíháním na další úder se mi prsty silně tlačily do špičky bot. Dodnes si jasně vzpomínám, že mě často bolel hlavní kloub palce. Tehdy jsem měl velikost obuvi 43. Dnes nosím 45–46 a prsty mají dostatek místa. Noha mi přitom od té doby skoro nenarostla – naopak. Spíš se mi zkrátila, protože soustavným tréninkem jsem si aktivoval klenbu.

Třeba jste dnes na tom podobně jako já tenkrát a tělo vás chce bolestí nebo potížemi upozornit na určitý způsob chování. Ostatně bez vás se jen stěží něco změní – ať po stránce fyzické, nebo psychické. Považujte tedy bolest za pomocnici, která vás upozorňuje, že něco není v pořádku.

Nikdy není příliš pozdě

Ještě o něčem bych se rád zmínil. Pokud jste už podstoupili operativní zásahy na palci nebo kloubu, jsou důležité dvě věci. Jednak byste neměli skládat ruce do klína – v domnění, že tím je všechno vyřízeno. Naopak – právě teď je důležité přijít na stopu svému chování, které vedlo k obtížím. Jinak vás za pár let čeká znovu stejný problém nebo si tělo najde jiný ventil. Nemusíte však rezignovat a domnívat se, že po operaci je to všechno tak jako tak jedno a že se už nemůže nic zlepšit. Ze zkušenosti praktikujícího kartografa chodidel mohu říct, že i po operaci jsou možná další zlepšení. Avšak čím déle budete čekat, tím nižší bude pravděpodobnost uspokojivého řešení. Jistě to znáte z jiných potíží. Čím déle váháte jít s bolavými zuby k zubaři, tím větší je rozsah léčby. Proč by tomu mělo být s palcem jinak?

Ať s operací, nebo bez ní, stejně se budete muset důkladně zabývat svým palcem nebo palci, jestliže chcete něco změnit. Budete si muset udělat čas, abyste s nohama pravidelně pracovali, abyste přezkoumali své zvyky a popřípadě je změnili. Není to procházka růžovou zahradou, to vám říkám rovnou. Ale možné to je. Nenechte se zmást. A už vůbec ne těmi, kteří si myslí, že to beztak nefunguje. Ani těmi, kdo vám říkají, že to všechno se stalo jen proto, že jste zamlada nebo později nosili příliš vysoké podpatky nebo příliš úzké boty. Jen se rozhlédněte kolem sebe: dost žen pravidelně chodí na vysokých podpatcích a problémy nemají.

Problematika halluxu je velice komplexní a potíže s palcem mají nejméně tolik příčin, kolik je různých otisků chodidla. Odpovědi tedy nemohou být paušální, nýbrž jedině individuální řešení.

V této knize vám vysvětlím množství příčin a představím vám možnosti, jak svému tělu a palci pomoci k regeneraci. Ledacos se možná bude odchylovat od vám známé normy, překvapí vás to, třeba budete občas nevěřičně kroutit hlavou. Ale jeden můj přítel říká: „Mírou pravdy je výsledek.“ Důležité je nejdříve se do něčeho pustit a teprve potom soudit.

Pátrání

Budu odvážný a nechám vás rovnou skočit do studené vody. Mám totiž několik důležitých otázek, které vám chci položit:

Máte rádi své nohy? Máte rádi své palce? Jaký vztah máte ke svým nohám? Chodíte v létě rádi v otevřené obuvi, nebo bosí? Dámy, co cítíte, když pečujete o své nohy nebo si lakujete nehty? Použijete spíš matnou barvu, nebo dáváte přednost křiklavé, abyste prsty u nohou zvýraznily? Jak vypadají vaše nohy, když si v létě večer vyuzujete otevřenou obuv/sandály nebo v zimě zavřenou obuv? Vidíte či vnímáte zarudnutí, horko, otoky, potíže, trhavé, ostré, palčivé bolesti? Nebo jinak: máte pocit, že se vůbec nemusíte zouvat, protože se vám v botách dobře chodí?

Trápí vás někdy špatné svědomí, když se večer podíváte na nohy? A když na okamžik zavřete oči a myslíte na hezké nohy, jak vypadají? Když myslíte na zdravé nohy, jaký obraz vám vytane na mysli? Jak byste měli o tyto krásné nohy pečovat?

A už jsme zase u pátrání. Představte si, že sedíte u mě v ordinaci a že tyto otázky jsem vám položil já. Jestliže se nohy, které vidíte v reálném životě před sebou, výrazně liší od představ, jež máte o zdravých nebo hezkých nohách, měli byste se vydat se mnou na cestu. A ta cesta bude vypadat následovně:

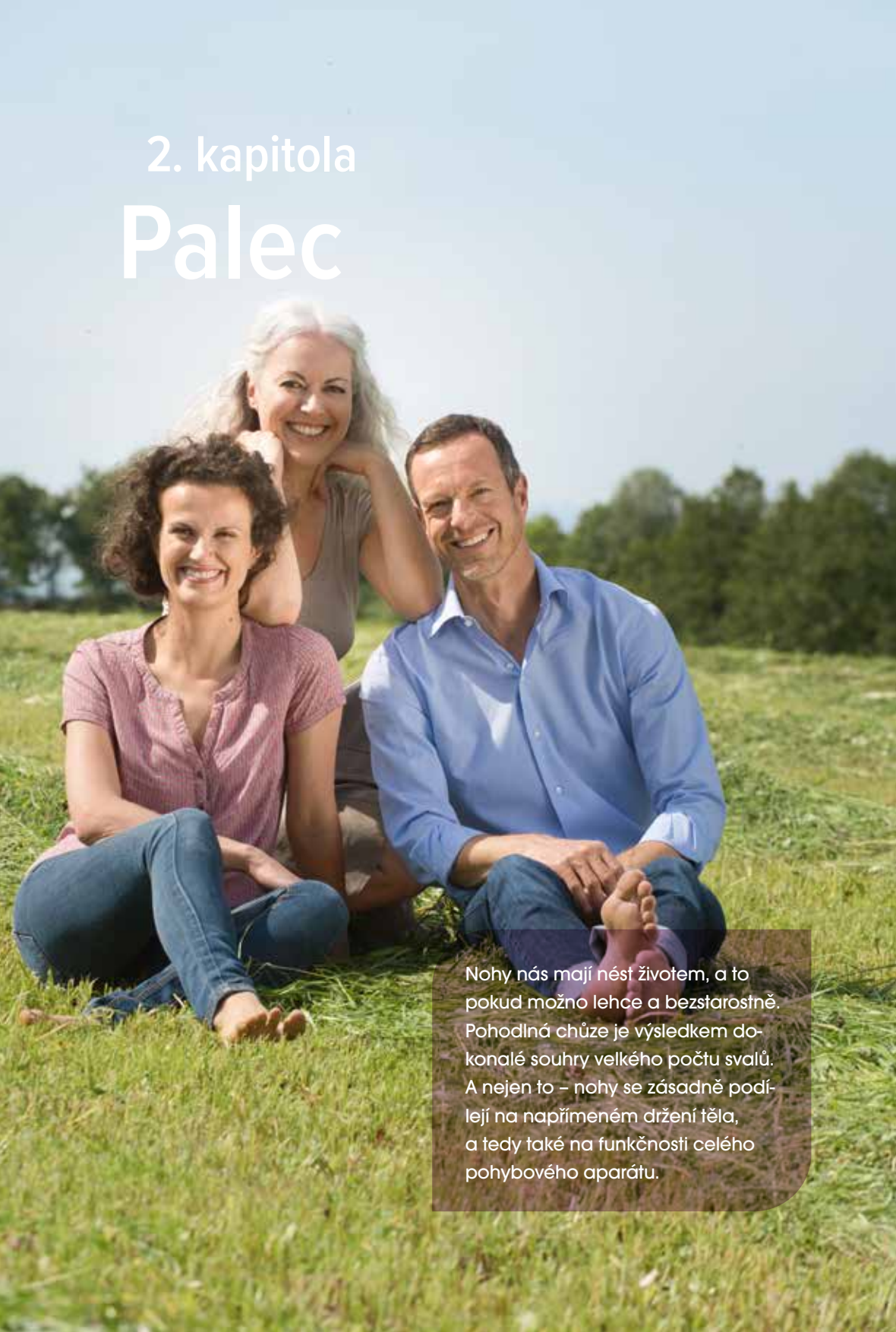
- Společně vypátráme, čeho se musíte zbavit. Například tlaku úzké obuvi, zatížení vnitřních orgánů určitými zvyky, špatného postavení krční páteře nebo pánve.
- Následně změníte negativní chování, například při chůzi, špatné postavení chodidel nebo třeba i rytmus, kterým měníte obuv – a dosáhnete toho terapií, tréninkem, uvolňováním, mobilizací a posilováním.
- A pak nastoupí doplňky. Mohou to být lokálně aplikované přípravky, systémové prostředky, tedy preparáty podporující látkovou výměnu, prostředky proti artróze a revmatu na přírodní bázi, popřípadě aktivní vložky, speciální vložky, které sklopí patu, a další metody a pomůcky.

Jak jsem už řekl, nebude to žádná procházka růžovou zahradou, ale bude to cesta, jíž se vyplatí jít. Nejen kvůli nohám, ale především kvůli vám samotným.

Neztrácejte odvahu: problémy s halluxem nemusejí být nic osudného. Spíš je to jako s mnoha jinými problémy v těle: je to vždy také šance znovu se poznávat. Poznávat svá chodidla. Nesmíte je vnímat jen jako nepřátele nebo jako cosi špinavého na dolním konci nohou, nýbrž jako přátele, kteří nás nosí po celý život. Kteří s námi tančí, běhají, lezou po horách, utíkají po louce, kráčejí pískem a s úžasnou, takřka stoickou trpělivostí snášejí naše četné velké i malé hříchy. Buďte na své nohy hodní, buďte hodní na sebe. Zasloužíte si to.

2. kapitola

Palec

A photograph of a family of three sitting in a grassy field. An older woman with white hair is sitting behind a younger woman with curly hair and a man. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows a line of trees under a clear blue sky.

Nohy nás mají nést životem, a to pokud možno lehce a bezstarostně. Pohodlná chůze je výsledkem dokonalé souhry velkého počtu svalů. A nejen to – nohy se zásadně podílejí na napřímeném držení těla, a tedy také na funkčnosti celého pohybového aparátu.

Anatomie chodidla

Nejdříve menší pokus

Představte si, že byste najednou museli chodit po rukách, a ne po nohou jako obvykle, že byste byli nuceni se ustavičně pohybovat ve stojce. Když pomineme, že by vás pravděpodobně rozbolela hlava, protože by se do ní nahrnula krev, jak by si palce ruky asi poradily na místě palců nohy? Co myslíte? Jak byste je vnímali a k jakým problémům by došlo, kdyby byly pořád tak roztaženy?

Mohu vás pozvat na jeden pokus? Vezměte si měkkou podložku, klekněte si na ni a ruce dejte před sebe na podlahu, jako byste chtěli dělat kliky – vy však zůstanete na kolenou a nebudete se zvedat. „Ujděte“ v této pozici pár „kroků“ vpřed a pozorujte své ruce: abyste dosáhli co nejlepší rovnováhy, patrně nejen značně roztáhnete prsty, ale také silně vybočíte palec od dlaně, abyste získali i boční stabilitu. A při tom všem veškerou svou váhu patrně přesunete převážně na dlaně a bříška prstů.

A teď si navíc představte, že země pod vašimi rukama není rovná a že byste se museli pohybovat lesem a loukami, cestou necestou...

Pohled do historie evoluce

Aby se člověk stal člověkem, aby slezl ze stromů a tím se odlišil od opic, bylo zapotřebí napřímené chůze. Ta se vyvinula miliony let předtím, než se objevil „pravý“, takzvaný moderní člověk. Zdá se, že dnes je rovněž vysvětleno, že k napřímení člověka nedošlo,

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **Hallux**.

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.