

Obsah

Pro Vás od Zuzky	1
Poděkování	5
Úvod	6
Komu a jak bude tato kniha užitečná? Jak poznáte vbočený palec?	10
1. Zahnutý první článek palce - palec je ohnutý kousek od nehtu	11
2. Hallux valgus (kostka, "klasický vbočený palec")	12
Jak to vypadá v noze?	13
Mýty a fakta o vbočených palcích	14
Principy vzniku a řešení vbočeného palce	21
Principů jsem pojmenovala šest a říkám jim "malé zázraky"	22
Proč na někoho funguje bosá chůze a na někoho ne?	24
Proč si dobrovolně nehýčkat vbočený palec, aneb související problémy	25
Princip řešení - jednoduše	27
Prevence	27
Fakta: Příčiny halluxů – co připouští věda	32
Příčiny vbočených palců	35
Vbočený palec u dětí	43
Příběh – Myšlenky, které zabíjejí	44
Kontraindikace a komplikace	46
Srovnávací strategie	48
Semínka mého know-how	50
Hlavní kroky strategie	51
1. Stabilizujeme první metatarzy	52
2. Nahodíme spirálu	60
3. Cvičení s palcem	75
Malá komplikace - hypermobilita	84
Rady a tipy	98
Psychosomatika vbočeného palce	103
Jak je možné, že lidé se vbočenými palci jsou tak úžasní?	106
Shrnutí	107
Zdroje	108