

1. Ano, jde to, jen stačí najít shodu	6
Střípky řešení jsou nasvíceny i ve vědeckých pramenech	8
Ani mě to necvrnklo do nosu jen tak samo od sebe	9
2. Co je vbočený palec a jak vzniká	13
Co přesně znamená hallux valgus?	14
Kdy při pohledu na chodidlo raději zbystřit?	15
Malé dobrodružství do nitra deformace	19
Co se děje v kostře chodidla	19
Jak na změny reagují svaly	21
3. Po stopách příčin ke společnému důvodu	27
Co přináší pohled vědy?	28
O čem hovoří mýty a jaká jsou fakta?	41
Jak se dívat, aby se vyloupl společný jmenovatel?	48
Rozložení hmotnosti na chodidla	48
4. Jak zmírnit současné obtíže a investovat efektivně	54
Prevence: Vyhněte se tomu, co vbočený palec miluje	55
Proč bosoboty někomu pomůžou a někomu ne?	63
Standardizované vložky, metarzální srdíčka	64
Korektory a adjustační ponožky	65
Podologie má řešení nejen na akutní bolestivé stavy	67
Problémy s nehty a okamžitá i dlouhodobá pomoc	70
Bolestivé praskliny a související problémy	76
Podologie umí kuří oka ošetřit a současně vede k odstranění příčiny	78
Jak pomáhají vložky „šité“ na míru	80
Jak moc dokáže ulevit reflexologie?	83
5. Operace hallux valgus	88
Přes 400 možností podloženo nevyřešenou lékařskou záhadou	89
Ortoped je chirurg a přemýšlí skalpelem, ptejte se včas!	90
Co raději vědět již před operací?	91
Jaká jsou kritéria povedené operace?	91
Kdo je pacient, pro kterého je operace nutná?	92
Jak probíhá proces rozhodování u operačních zákroků?	93
Kdy máte z lékařského pohledu indikace k operaci?	93
Jaké jsou čtyři základní kategorie operačních postupů?	98
Jaká je doba rekonvalescence?	99
MUDr. Lubomír Motyčka	100
Příběh – někdy stačí změnit drobnost a efekt je obrovský	102

6. Klíčem k řešení je porozumění	104
Co potřebuje palec, aby mohl být rovný?	105
-> PASIVNĚ: Centrace kloubů funguje (ve správném pořadí) vždy	109
-> AKTIVNĚ: Svaly mají obrovský vliv	120
-> CELKOVĚ: Respektovat nastavené priority pohybového aparátu	129
Vědí to komponenty pohybového systému? Co (ne)dělají?	132
MOZEK řídí správně, člověk buď naslouchá, nebo trpí	134
SVALY (ne)spolupracují ve spirálách	139
KOSTRA (ne)slouží jako pevná opora	144
CÉVY (ne)vyživují rovnoměrně celou strukturu	146
Postupujeme po spirále	147
Existuje jen jeden střed, jen jedno centrum generující soulad	150
7. Jasně, že se naučíte i cviky	153
Základní cviky	154
Aktivujeme střed těla	155
Ukotvíme polohu křížové kosti	162
Zachováme fokus na to důležité i při rozptylování	164
Jako třesinku na dortu protáhneme soulad svalů do konečků prstů	171
Začínáte se nudit? Cviků existuje nepřeberné množství	177
Soustředíme se na to důležité, i když se postavíme a vykročíme	180
8. Chcete výsledky rychleji? Opatrně. P. S. Trvám na tom!	183
9. Psychosomatika: Jaké je propojení palců a hlavy?	193
10. Jak to, že se zlepšují i další problémy?	207
Hlubší souvislosti pozitivních efektů cvičení	208
Příčiny a důsledky stabilizace Lisfrankova kloubu	210
Syndrom karpálního tunelu	211
Kladívkové prsty	212
Hallux rigidus	214
Vyboulenina (kostka)	216
Patní ostruhy	217
Vbočený malíček	218
Impotence, intimní problémy, otěhotnění	219
Autoimunitní problémy a štítná žláza	220
Křečové žíly a hemoroidy	223
Diastáza a bolest zad	224
Skolióza a skoliotické držení těla	225
Vbočený palec, sport a zvyšování výkonu	226
11. Co zmůžete s křivými palci svých klientů?	227