

Předmluva . . . . .	10
Kdy se určitě vyplatí si tuto knihu přečíst . . . . .	12
<b>1. kapitola . . . . .</b>	<b>14</b>
Úvod do problematiky halluxu . . . . .	14
Hlavní téma palec . . . . .	15
Nikdy není příliš pozdě . . . . .	21
Pátrání . . . . .	22
<b>2. kapitola . . . . .</b>	<b>24</b>
Palec . . . . .	24
Anatomie chodidla . . . . .	25
Palec . . . . .	33
Nožní klenba . . . . .	35
<b>3. kapitola . . . . .</b>	<b>36</b>
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
<b>4. kapitola . . . . .</b>	<b>48</b>
Palci, proč mě boliš? . . . . .	48
Nesprávné zatížení a jeho následky . . . . .	49
Bolest jako varovný signál . . . . .	50
Ale jak se tedy vyvine vbočený palec? . . . . .	55
<b>5. kapitola . . . . .</b>	<b>60</b>
Problémy s halluxem z celostního pohledu . . . . .	60
Vnitřní příčiny . . . . .	61
Vnější vlivy . . . . .	74

# **Obsah**

<b>6. kapitola</b> . . . . .	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
<b>7. kapitola</b> . . . . .	108
Tři typy nezdravého halluxu . . . . .	108
První kroky k uzdravení . . . . .	109
Hallux valgus . . . . .	110
Hallux rigidus . . . . .	124
Hallux limitus . . . . .	133
<b>8. kapitola</b> . . . . .	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