

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 bolíš?	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