

První kroky k uzdravení

Halluxu na stopě

Následuje zhuštěný, tabulkově uspořádaný souhrn diagnóz *hallux valgus*, *hallux ridigus* a *hallux limitus* se všemi opatřeními, tipy a návrhy na léčbu.

Přechody mezi těmito třemi variantami problematického halluxu jsou plynulé a občas je nelze od sebe jasně odlišit, protože každá forma má také rozdílná stadia onemocnění. Občas dochází i k překrývání. V případech, že se týdně nedostavuje žádná reakce na provedená nápravná opatření, je proto rozumné zalistovat i v dalších dvou kapitolách o halluxu a podívat se v nich na tipy a doporučení.

Ze všeho nejdříve si musíte uvědomit, co se v palci děje a co bylo možná až dosud špatně. K tomu si udělejte jakousi inventuru, zmapujte si aktuální stav: jaké máte potíže, jak je to s obuví, co vám až dosud doporučovali, co jste si sami vyzkoušeli atd.

V dalším kroku půjde o nový začátek. Jaká opatření by vám mohla pomoci při akutní bolesti? Čeho se do budoucna vyvarovat? A co můžete udělat sami pro stabilizaci a trénování chodidla a palce?

Cviky vhodné pro váš hallux pak najdete v poslední kapitole od strany 140.

Bud'te trpěliví

Nestresujte se myšlenkou, že všechno se musí dít hned. Dejte tělu alespoň šest měsíců čas a zatím se řiďte pokyny a pravidelně vykonávejte doporučená opatření a cvičení. Ze zkušenosti je známo, že kloubní chrupavky potřebují k regeneraci více než 18 měsíců.



Hallux valgus

Aktuální stav

Potíže:

- tah mezi prvním a druhým kloubem prstu,
- zánětlivý, zarudlý, horký hlavní kloub; když po něm lehce přejedete prstem, hned se objeví bělavá stopa,
- omezení pohybu,
- přednoží pálí i v noci, kdy chodidlo nezatěžujete,
- řezavá, bodavá bolest při zátěži nebo pohybu,
- bolesti při odvíjení chodidla,
- nepříjemný pocit na vnitřním okraji palce nebo také na druhém a třetím prstu, který se může během měsíců táhnout až do holeně (slovem vnitřní vždy myslíme směr ke středu těla),
- chůze naboso po nerovném podkladu ve vás vzbuzuje nelibost (už v mládí jste neradi chodili bosí, ale jako dítě jste s tím problémy neměli).

Vzhled chodidla/abnormality:

- zbytnělý, respektive výrazný hlavní kloub palce,
- zarudnutí na hlavním kloubu palce,
- zakřivení celého palce nebo jen posledního článku ven (tedy od středu těla),

- poslední článek palce se klene nahoru,
- plíseň nehtu, která navzdory léčbě neustupuje,
- zbarvení nehtu bez zjevného důvodu (kompletní nebo částečné),
- zatvrdlá kůže na koncovém kloubu,
- zánět nehtového lůžka,
- zarudlá, citlivá, nebo dokonce zbytnělá kůžička u nehtu,
- nehet citlivý na boční tlak, nebo dokonce zarostlý,
- přetočený palec (nehet se vychyluje k druhému chodidlu),
- výrazná tvorba zrohovatělé kůže na vnitřní straně palce a popřípadě i na hlavním kloubu (vnitřní/spodní strana),
- výrazně zrohovatělá kůže pod hlavními klouby druhého a třetího prstu.

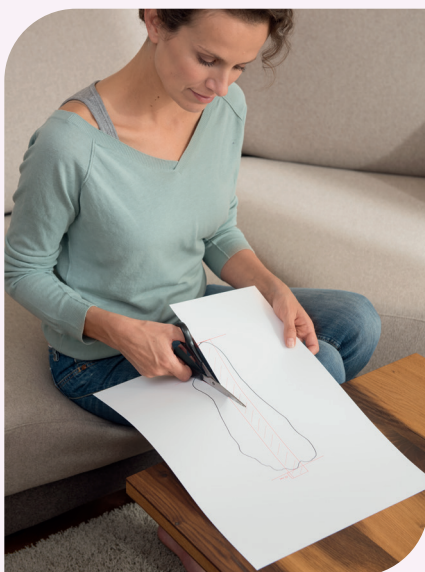
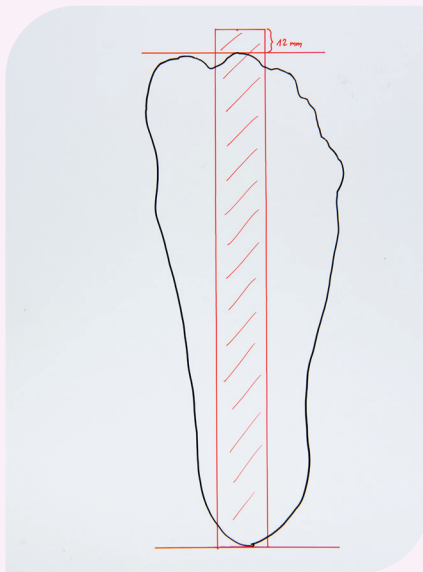
Vzhled nošené obuvi/abnormality:

- U jednostranně vbočeného palce: jedna bota je vzadu na zevní straně sešlapanější než druhá, zato u druhé boty je opotřebenější výraznější v přední části podrážky (zvláště patrné u starší oblíbené obuvi).
- Když postavíte boty na stůl a díváte se na ně zezadu, zjistíte, že se sklánějí dovnitř; šev na patě už nevede svisle, ale vzhledem k podpatku křivě; levá a pravá bota se mohou lišit.
- Když přejedete ukazovákem po špičce boty, cítíte lehké vyboulení na vnitřním okraji a pravděpodobně také nahoře na špičce.
- U obnošené obuvi může být barva na vnitřní straně špiček setřena.
- Tkaničky jsou zašněrovány spíš volně než těsně.
- Bota se na vnitřní straně výrazně vyklenuje přes podrážku.

Při koupi nové obuvi:

- Máte problém s koupí zcela ploché obuvi, a když už se k ní odhodláte, sáhnete spíš po širokých, měkkých sportovních botách.

- Požádejte osteopata nebo školeného fyzioterapeuta o vyšetření postavení prvního krčního obratle. Nevhodné postavení, které může existovat už od narození nebo být způsobeno pádem, má vliv na celý svalový řetězec – až dolů k chodidlům.



120

- U ortopeda chtějte vyjádření, zda jsou hlavičky sezamských kůstek ve správné poloze. Jedna se mohla částečně nebo zcela uvolnit.
- Nechte si u neurologa či fyzioterapeuta otestovat chodidla na tlak, vibraci a reflexy.
- Zajděte si na vyšetření štítné žlázy a nechte si stanovit hladiny hormonů v krvi. Výrazná změna hladin hormonů má vliv na celý podbřišek, orgány a vazivovou tkáň, tedy také na pánevní svalstvo, napětí tkáně a držení těla.
- Dovolte osteopatovi nebo fyzioterapeutovi zjistit a zkorigovat deformity chodidel, jež mohou vyplývat z vadného držení těla, například nevhodného postavení pánve.
- Zjistěte, zda netrpíte autoimunitním onemocněním, například záněty střev, které brání tělu přijímat dostatek živin.

Kromě toho:

- Zkontrolujte si, které léky užíváte (dávky, možné ovlivňování s dalšími léky).
- Netrpíte lékařsky zjištěnými depresiemi/stavy úzkosti?
- Požádejte svého ortopeda o žádanku na vyšetření rentgenem, popřípadě magnetickou rezonancí, aby mohla být vyloučena strukturální poškození, která nelze zjistit jinak.

Krok 1: čemu se vyhnout

1. Zlepšil se významně váš stav během doby, kdy používáte ortopedické vložky, rozpínače nebo korektory? Pokud ne, přestaňte je používat.
2. Vyhýbejte se ergonomické obuvi se stélkami a s vložkami pod patou.
3. Ujistěte se, zda vám znehybnění palce skutečně svědčí.
4. Pokud možno se vyhýbejte překyselujícím nápojům, potravinám a pochutinám, jako jsou alkohol, filtrovaná káva, cukr, sladkosti a uzeniny. Jejich konzumací zatěžujete klouby.
5. Jestliže se pravidelně věnujete protahování (strečinku), kriticky tuto činnost zvažte.

6. Bezpodmínečně se vyhýbejte příliš krátké a příliš těsné obuvi – i otevřené, jestliže řemínky nebo pásky stahují chodidlo. Poznáte to podle otlaků na zevních hranách přednoží.
7. Nenoste těsné nylonové punčochy.
8. Přestaňte s cviky, jež jste až dosud prováděli.
9. Dávejte si pravidelně obklady s arnikovou masťou nebo tvarohové zábaly.
10. Zabraňte zvýšené tvorbě otlaků na hlavním kloubu palce, pokud je vyvolávají švy těsných bot a ponožek nebo příliš utažené řemínky sandálů.

Krok 2: co změnit

1. Pomocí šablony (viz stranu 119) si zkontrolujte délku obuvi.
2. Kupte si plochou obuv správné velikosti a tři týdny v ní chodte. Jestliže jste až dosud chodili (hlavně ženy) v obuvi s podpatkem vysokým nejméně 4 až 5 centimetrů, zvolna prodlužujte dobu nošení ploché obuvi.
3. Zkontrolujte si, zda příliš těsné ponožky a punčochy nadměrně nesvírají přednoží. Kupte si ponožky/punčochy o dvě čísla větší, protože se práním srazí.
4. Kupte si a noste obuv s dostatečným prostorem pro prsty a také nad prsty.
5. Změňte způsob šněrování. Na dolním konci nechte tkaničky volnější, v případě suchého zipu nebo přezek dostatečně uvolněte oblast přednoží.
6. Při čištění zubů, sledování televize nebo čekání na autobus si cvičte správný stoj na jedné noze – kvůli posilování drobných svalů chodidla.
7. Jestliže můžete chodit už jen v široké, měkké, velké, pohodlné cvičební obuvi nebo v silně vyložkovaných botách, postupně omezujte dobu denního nošení. Zkuste venku chodit častěji bosky a noste spíš jednoduchou, plochou pohodlnou obuv.
8. Zredukujte nadváhu.

9. Vyhýbejte se těžké fyzické práci i jednostranným sportům, tanci, závodní cyklistice a horolezectví v úzké obuvi, fotbalu i skákání na tvrdém podkladu (sálové sporty, například volejbal).
10. Užívejte vitamin C a kyselinu listovou, zabráníte tak usazování krystalů kyseliny močové v kloubech.
11. Z homeopatik pomáhá *Colchicum autumnale* D4, *Belladonna* a *Bryonia*; požádejte homeopata nebo v přírodní lékárně o individualizovanou dávku.

Krok 3: co stabilizovat, trénovat nebo přidat

Vnitřně:

1. Pijte denně asi 3,5 decilitru neperlivé vody na 10 kilogramů tělesné váhy. Podpoříte tak vylučování zplodin látkové výměny.
2. Pijte po několik týdnů bylinkové čaje a místo filtrované kávy maximálně tři šálky espressa denně.
3. Během dne vypijte půl litru jaterního a žlučnickového čaje na podporu těchto detoxikačních orgánů.
4. Detoxikujte se sedmidenním půstem. V případě pochybností o vhodnosti půstu raději konzultujte tento krok s praktickým lékařem.
5. Po tři týdny se vyhýbejte potravinám s obsahem glutenu (lepku) a sledujte, zda se něco změní.
6. Zajděte za terapeutem, který nabízí humorální terapii, aby se odstranily odpadní produkty látkové výměny, povzbudil tok lymfy a zlepšila látková výměna ve vazivové tkáni.
7. Přeorientujte se ve výživě na vysoce kvalitní potraviny.
8. Užívejte vysoké dávky B-komplexu, popřípadě požádejte praktického lékaře o injekční podání.
9. Užívejte jeden (!) týden vysokou dávku vitaminu E, zredukujete tak záněty v těle.
10. Nasycené mastné kyseliny nahraďte nenasycenými mastnými kyselinami, například omega-3 (ryby a vysoce kvalitní rostlinné oleje lisované za studena).

11. Koupejte si nohy v ovocném octu (viz stranu 83) – v případě otevřených ran na nohou, v těhotenství, při cévních nebo kardiovaskulárních problémech pouze po konzultaci s lékařem.

Zevně:

1. Celostním stomatologem si dejte jemnohmotně vyšetřit chrup na rušivá pole. Zvláště stoličky 46, 47 a 36, 37 v dolní čelisti, stejně tak 24, 25 a 14, 15 v horní čelisti jsou v celostním vztahu mimo jiné i k palci nohy.
2. Naneste plošně na přednoží koňský balzám.
3. Po celostní analýze si dejte zhotovit individuální senzomotorické vložky.

Psychika:

1. Zjistěte, co vám intuitivně svědčí.
2. Naučte se říkat ne.