

Carsten Stark

HALLUX



VALGUS • LIMITUS • RIGIDUS

ŘEŠENÍ BEZ OPERACE

2. VYDÁNÍ



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

CARSTEN STARK

HALLUX

VALGUS • LIMITUS • RIGIDUS

Řešení bez operace

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Stark, Carsten

[Buch für den Hallux. Česky]

Hallux : valgus, limitus, rigidus : řešení bez operace / Carsten Stark ;
z německého originálu Das Buch für den Hallux ... přeložil Jan

Hlavička. -- 2. vydání. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2026. --

171 stran

Český text

Obsahuje rejstříky

ISBN 978-80-7684-455-1 (brožováno)

* 617.587-007.24 * 613:611.986 * 616-084 * 615.825 * (035)

– hallux valgus

– péče o nohy

– prevence onemocnění

– pohybová terapie

– příručky

617 - Ortopedie. Chirurgie. Oftalmologie [14]

Carsten Stark

HALLUX

VALGUS • LIMITUS • RIGIDUS

ŘEŠENÍ BEZ OPERACE

Stanislav Juhaňák - TRITON

Carsten Stark

HALLUX valgus, limitus, rigidus – Řešení bez operace

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Žádná část této knihy nesmí být využívána ani reprodukována za účelem trénování technologií a systémů umělé inteligence. Tato kniha je vyloučena z vytěžování dat podle článku 4/3 direktivy EU 2019/790.

Odborná spolupráce na překladu:

Mgr. et Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.

Mgr. Alois Polák

© 2017 by Südwest Verlag a division of Verlagsgruppe

Random House GmbH, München, Germany

Translation © Jan Hlavička – dědicové, 2026

Copyright © Stanislav Juhaňák – TRITON, 2026

Cover © Renata Brtnická, 2026

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Výkáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7684-466-7

”Tuto knihu věnuji rodičům,
kteří mi už v dětství dávali svobodu
a umožňovali mi jít mou vlastní cestou.“

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

Milá čtenářko, milý čtenáři,

než se spolu pustíme do vzrušujícího tématu chodidel a zvláště pak halluxu, tedy palce nohy a jeho základního kloubu, rád bych nejdříve vyslovil poděkování. A sice všem, kdo mi už koupí mé předchozí knihy věnovali důvěru a poté mě v nesčetných ohlasech informovali o svých zkušenostech. Potvrdili mi tak, jak je důležité pohlížet na téma chodidel celostně, a ukázali mi, že není od věci zabývat se některými tématy ještě hlouběji a více tak objasnit souvislosti. Napsal jsem tuto knihu, protože mi osobně velice záleží na tom, abych vědomosti zprostředkoval srozumitelně a tak, aby se daly prakticky používat. Aby každá čtenářka, každý čtenář měli možnost se samostatně rozhodnout. Aby každý mohl pro své nohy a zdraví něco preventivně dělat. Chtěl bych ukázat, kolik moci – v pozitivním smyslu slova – každý má, aby i ve zdánlivě bezvýhodné situaci něco dělal.

Občas se hněvám při listování publikacemi slibujícími pomoc se špatně postaveným palcem u nohy. Ustavičně se v nich mluví o nejlepších metodách a možnostech svépomoci, o nejlepších cvičeních. Většinou však tyto texty vedle běžně známých informací nabízejí jen rozličná nespecifická cvičení chodidel. Ta sama o sobě jistě mohou být u konkrétního pacienta účinná, protože dotyčný tak svým chodidlům alespoň věnuje pozornost. Vím však, že mnozí ze stovek klientů, kteří mi píší nebo přicházejí do mé praxe, nemálo z těchto cvičení vyzkoušeli, a přesto nedosáhli zlepšení nebo se zcela nezbačili svých potíží. Proč? Inu proto, že každý člověk je jiný a každý stav vyvolalo něco jiného. Částí problému jsou jistě statické a funkční příčiny, jež lze zevšeobecnit. Ale nejen to. Daný problém totiž vyžaduje celostní pohled. Tato kniha, stejně jako předchozí, není striktně vědecké pojednání a její obsah je většinou vzdálen současným lékařským doktrínám. Jsou to však moje osobní zkušenosti,

Předmluva

zkušenosti člověka, který se zabývá kartografií chodidel a má stovky klientů. Chodidlům se vášnivě věnuji už patnáct let. Přál bych si, aby moje práce posloužila nejen pacientům, ale byla rovněž smysluplným doplňkem práce fyzioterapeutů a pohybových terapeutů nebo i konvenčních lékařů.

Na chvíli se zastavte a shlédněte. Podívejte se na nohy, a třebaže to zní divně, věřte mi, že je máte takříkajíc ve svých rukou. Já vám pouze ukážu, jak otevřít kufrík s náradím, který nosíte ustavičně s sebou, aniž to možná tušíte. Kufrík plný možností, jež vám pomohou nejen zmírnit obtíže, ale především rozpoznat příčiny těžkostí a odstranit je. Nevím, kdy přesně jsme začali pochybovat, že naše tělo má nesmírné samoléčebné schopnosti. Vím pouze, že je načase tyto pochyby sprovodit ze světa. Vědomě a aktivně.

V této knize naleznete hojnost informací a já vás prosím, abyste si na ně udělali čas. Intuitivně zjistíte, co by vám mohlo prospět, a ne snažte se všechno vyzkoušet hned najednou. To by nepřetížilo pouze váš palec, ale i vás – což rozhodně není cílem této knihy.

Vydejme se tedy nyní spolu na napínavou cestu do světa palce nohy, halluxu.

Váš Carsten Stark

Kdy se určitě vyplatí si tuto knihu přečíst



Když už máte problémy s halluxem a:

- chcete si účinně léčit bolesti bříška palce u nohy,
- dosavadní snahy o léčbu vbočeného palce vás zklamaly,
- hledáte šetrné a trvale fungující metody a postupy, jak udržet svůj palec zdravý,
- vaše nohy vám připadají ošklivé,
- rozhodujete se, zda jít, či nejít na operaci,
- máte operaci za sebou.

Když máte pocit, že:

- se vám obuv v posledních letech pořád zmenšuje a zužuje,
- se kloub palce zvětšuje, bytní, bolí, rudne...,
- vložky do bot problém neřeší,
- dosavadní léčba nenabídla celostní pomoc.

Když chcete zjistit:

- jaké jsou celostní vztahy mezi palcem u nohy a tělem,
- co hallux prozrazuje o osobnosti,
- co má hallux společného s šíjí,
- co úžasného lze vedle běžných znalostí objevit o palcích nohou a chodidlech,
- jak sami můžete preventivně udělat něco užitečného pro zdraví svých chodidel,
- jak podpořit napřímené držení těla.

Když si přejete:

- občas chodit na vysokých podpatcích a vyhnout se rizikům a vedlejším účinkům na chodidla,
- mít rovné prsty u nohou,
- být pyšný na sebe i své nohy,
- opět chodit zlehka a uvolněně,
- bezstarostně nosit otevřenou obuv a sandály.

Nebo když zkrátka hledáte nějakou četbu, která vám může být i po letech cenným pomocníkem.



A man with short brown hair, smiling, is walking barefoot on a mossy forest path. He is wearing a white long-sleeved button-down shirt and blue jeans with the cuffs rolled up. The background is a lush green forest with many trees and sunlight filtering through the leaves.

1. kapitola Úvod do problematiky halluxu

Nesprávné postavení chodidla, artróza, dna. Když bolí palec nohy, školská medicína má hned po ruce rychlé odpovědi. Přitom příčiny problémů s halluxem mohou být stejně tak rozmanité jako osobnost postižených jednotlivců. Vydejme se pátrat po příčinách a nalezneme cestu k opět rovnému palci a větší pohodě.

Hlavní téma palec

Ukvapená diagnóza

Když klienti přijdou na vstupní pohovor a já se jich zeptám, co je ke mně přivádí, často odpovídají takto: „Doktor říkal, že mám vbočenou nohu a sníženou klenbu“ nebo: „Mám příčně ploché nohy“. A já namítnu, že kvůli té vbočené noze a snížené klenbě za mnou určitě nepřišli, a ptám se dál, jaké mají potíže. Devět z deseti pacientů odpoví, že mají diagnózu artróza. A tím jsou pro ně nemoc a terapie dány. Teprve zeptám-li se znovu nebo vybídnu-li je, aby mi prstem ukázali, kde je to bolí, pochopí, kam mířím, a ukážou na příslušné místo na noze. Teprve když se ptám ještě dál, jak se bolest projevuje, zda je ostrá, palčivá, tupá, výrazná, dlouhodobá, jestli je pulzující nebo jde spíše o bolestivý tlak, dostanu konečně odpověď na úvodní otázku.

Proč o tom mluvím? Protože to ukazuje, jak se problémy s nohama obecně řeší. Jen málokdy jde o to, abychom situaci nejdříve vyhodnotili těmi nejzákladnějšími nástroji, které máme: svými smysly. Místo toho se problém okamžitě katalogizuje a poté se v souladu s běžnou praxí naservíruje řešení v podobě vložek, injekcí nebo operací. Řada lidí je s tím zpočátku spokojená, ale nejpozději ve chvíli, kdy se potíže vrátí nebo se projeví jinde, zjistí, že se zcela opomnělo tolik důležité zjišťování příčin. A přitom ten, koho

16

problémy souží, většinou ví o sobě nejvíc. Může říct, kde ho to bolí, odkdy a kdy a jak bolest začala nebo se zhoršila. Stejně tak může říct, co už udělal pro zlepšení svého stavu. Může říct, zda se po ně-

jaké léčbě skutečně něco změnilo, nebo ne. Podle mého názoru by to byl klíč a první krok k úspěšné léčbě.

A právě proto chci v této knize běžný pohled na chodidla postavit na hlavu. Přál bych si, abyste byli obezřetní a ostražití a na všechno hned neskočili. Nejlacinější a zároveň nejúčinnější lék beztak nosíte pořád s sebou. Je to vaše hlava a váš vlastní přístup. Jste-li pozorní, pak také víte, co vám prospívá a co ne. Když znáte souvislosti, potom snáze porozumíte svému tělu a správnými opatřeními a chováním můžete lépe reagovat na jeho signály.

Co je vlastně hallux?

„Hallux“ není nic jiného než latinsky palec u nohy. V běžné mluvě se však tímto slovem zároveň míní i chorobný stav jeho hlavního kloubu a všechno, co s ním souvisí. Vzhledem k tomu, že se toto slovo tak zaběhlo, budu je používat i já a budu zásadně hovořit o palci, když se bude jednat o prst jako takový, a o halluxu, pokud budu mít na mysli palec nezdravý nebo pozměněný vlivem specifických zdravotních obtíží. Samozřejmě budu rozlišovat mezi různými projevy.

Celostní metody pro různorodý problém

Už v úvodu jsem říkal, že se spolu vydáme na cestu. Cíl této cesty není nijak vzdálený; stačí se podívat dolů a vidíte ho. Nicméně strávíme na cestě nějaký čas, protože je třeba objevit hodně, co vám pomůže lépe pochopit klinický obraz halluxu. Takový hlavní kloub ostatně nevybočí náhodou, palec se nezkřiví jen tak – a už vůbec ne ze dne na den. A taky to nedělá, aby vás naštvál, nýbrž tímto negativním pohybem poukazuje na nějakou nesrovnalost. Na něco, co byste měli změnit a co také změnit můžete. Ale to ze všeho nejdříve vyžaduje pustit se do pátrání.

Pátrání začíná otázkou, co je zdravý palec. Jen tak lze poznat, kdy se prst na noze chorobně mění a kdy nastává situace vyžadující léčení. Tento bod je velice důležitý, neboť v dnešní době máme sklon věci zjednodušovat tím, že vycházíme ze standardů a poté konkrétní případ posoudíme (nebo také odsoudíme) jako správný nebo nesprávný. Vše, co se vymyká standardu, je nesprávné, v nepořádku nebo nemocné.

V této knize bych se rád zaměřil na nejběžnější jevy, problémy a zdravotní obtíže spojené s palcem u nohy, blíže je sledoval a příznivý nebo nepříznivý stav palce posuzoval z celostního hlediska. Jde nám koneckonců o symptomy každého pacienta a jeho starost, zda to pro NĚJ probíhá správně, nebo špatně. Zda se s tím vyrovná. To by mělo být měřítkem. A ne nějaká norma, nebo dokonce móda.

V přírodě se nic neděje bez záměru a důvodu. Abych našel vhodné odpovědi, a tím řešení pro pacienty, vždy přede mnou vyvstávají otázky proč, z jakého důvodu a s jakým cílem má palec konkrétní podobu – například jako bolestivý vbočený palec (*hallux valgus*) nebo ztuhlý palec (*hallux rigidus*). Chtěl bych pochopit, proč se palec deformuje nebo proč z něj vystřeluje bolest (a také bych chtěl, abyste si pro to vyvinuli pochopení i vy). U ztuhlého palce se například musím ptát, proč se ten kloub po generace takto vyvinul. Mnoho lidí s ním vůbec nemá problémy, i když je palec značně pozměněný. Takže začnu pátrat po důvodech jednotlivých projevů halluxu a nacházet odpovědi.

Četní pacienti, kteří mě žádají o pomoc, mají za sebou bezpočet různých pokusů o léčbu, například všelijaké masáže, léčebnou tělesnou výchovu zaměřenou na nohu, užívání léků, fyzioterapii, operace, používání korektorů, rozpínačů prstů a ortopedických vložek nebo speciální protahovací cvičení. Většinou jim to pomohlo jen velice málo nebo vůbec ne. Alespoň nikoli dlouhodobě nebo trvale. Při podrobnějším pozorování lze snadno zjistit, že všechny tyto terapeutické metody zprvu odlehčí tkáň palce, což také vede ke krátkodobému zlepšení. Avšak podle mých zkušeností nijak nepodporují vlastní regulační mechanismy těla, určitě ne ve větším