

YogaMedic

DETECTAR
COMPRESIÓN
AUTOPROCESAMIENTO

HALUX VALGUS

 GUÍA

Querido cliente

Felicitaciones por la compra de su producto de YogaMedic. En primer lugar nos gustaría agradecerle la confianza que ha depositado en nosotros. YogaMedic fue fundada para ayudar a las personas a llevar una vida activa y sin dolor. El libro electrónico que tienes delante resume los puntos más importantes sobre el hallux valgus y tiene como objetivo apoyarte como un pequeño ayudante en tu camino hacia la recuperación.

Antes de empezar, me gustaría hacer una pequeña petición en mi nombre. ¿Sabías que sólo el 2% de nuestros clientes dejan una reseña del producto en Amazon? Como pequeña empresa, dependemos de sus críticas positivas y negativas para poder afirmarnos de manera sostenible en el comercio. Significaría mucho para nosotros si pudiera tomarse un tiempo para compartir sus experiencias con nosotros y otros posibles compradores. Puede hacerlo fácilmente en Amazon, navegando a sus "pedidos" recientes en el menú o haciendo clic en este enlace: www.amazon.es/ryp.

Muchas gracias y ahora disfruten del libro electrónico Sus fundadores de YogaMedicina

Johannes y Sebastian

Guía del Hallux Valgus YogaMedic

Reconocer, comprender y tratar el hallux por sí mismo.

Seguramente no aterrizaste aquí por nada. A pesar de que este libro bastante compacto le explicará muy concretamente en las siguientes páginas lo que constituye un hallux valgus ("hallux"), es posible que ya esté afectado por él de una forma u otra o que se pregunte si es hora de cambiar algo en los dedos de los pies.

Por lo tanto, me gustaría presentarles brevemente cuando tiene sentido que inviertan unos minutos preciosos y echen un vistazo a este libro electrónico.

Digamos una cosa de antemano: esta es una guía compacta. Es "compacta" porque tiene como objetivo decirte todo lo que necesitas saber sobre el origen, la causa y, por supuesto, la solución de un hallux. Por lo tanto, usted obtendrá todo lo que necesita aquí en una forma comprensible, pero nada que le confunda demasiado en los detalles. Porque supongo que al final del día sólo quieres deshacerte de tu molesto hallux o de una etapa preliminar de él, pero no quieres aspirar a una cátedra de anatomía.

Tomando los pies en sus propias manos

Inicialmente, sentirá alivio en las siguientes páginas si actualmente tiene dolor en el dedo gordo del pie o si la forma del pie le afecta de alguna manera. Esto también incluye la sensación de que sus zapatos se sienten cada vez más apretados y las plantillas no son la solución. En este libro electrónico encontrarás consejos y hábitos valiosos para que puedas tratar tu hallux con suavidad y naturalidad, incluso si crees que ya está algo avanzado. Si se pregunta si la cirugía es necesaria, también discutiremos esta importante decisión y le explicaremos lo que muchos médicos no le están diciendo. A partir de muchas experiencias, de la retroalimentación y de nuestros propios problemas, sabemos ahora lo desagradable que puede ser estar afectado por el hallux y simplemente no haber encontrado una solución todavía. Por lo tanto, este libro electrónico le proporciona una comprensión completa y a la vez simple y esencial de su anatomía y de las verdaderas causas del hallux, por un lado, y por otro lado, todo lo que necesita saber para girar la rueda de forma eficaz y suave en caso de hallux.

Ya que estamos en el tema. Porque el hallux no es de ninguna manera un fenómeno que haya surgido en algún momento y que te acompañará por el resto de tu vida.

debe ser una carga. Con unos pocos remedios naturales, los hábitos correctos (a veces bastante cortos y sin esfuerzo) y ejercicios especialmente diseñados, hemos podido determinar en cientos de casos cómo el hallux retrocede y volver a correr es divertido. ¿Estás listo? Entonces empecemos.

¿Está afectado?

Queremos animarte. No sólo para hacerte sentir bien. Pero como sabemos, nunca es demasiado tarde para tomar literalmente los pies en sus propias manos. Muchas personas están sujetas a un peligro engañoso de dos maneras. Porque si sólo tienen problemas iniciales con el hallux, les gusta dejarlo pasar. Pensando que "funcionará" y profundizando en el sutil peligro de año en año, hasta que en algún momento se dan cuenta de que el hallux se ha convertido en un problema muy molesto. Debido a que el pie es un órgano como la piel o el estómago, si lo descuidamos, los síntomas pueden ser más drásticos. Pero si lo cuidamos, esta parte del cuerpo tiene la capacidad de curarse y no sólo "se aferra" al resto del cuerpo.

Una segunda ala suele afectar a las personas que ya han sido operadas. A menudo el pensamiento "ahora no importa de todos modos" puede ir junto con él y una rendición interior a su propio destino. Ahora podemos decirles claramente que este no es el final de la línea. Y que incluso después de una operación el pie puede cambiar a un resultado positivo (más). Así que por favor no te rindas. En este libro electrónico encontrará toda la información que necesita, por supuesto tendrá que implementar estas cosas por su cuenta.

Tampoco hay que dejarse engañar por aquellos que quieren persuadirte de que todo es un desperdicio de esfuerzos. Sólo porque estas personas ya han enterrado su cabeza, o más bien su pie, en la arena. Mira - si hay gente que todavía camina con tacones altos incluso después de décadas y hay gente que tiene sus problemas de hallux bajo control, algunos de los cuales son muy graves, ¿por qué no deberías ser capaz de hacer lo mismo? Ningún ser humano es tan especial como para que esto no sea posible, aunque a veces queramos hacernos creer esto por un poco de pereza.

Como les explicaremos más adelante, el desarrollo del hallux no es una coincidencia y en los casos más raros es hereditario. Más bien, hay una historia de desarrollo detrás de ella, que se ha desarrollado a lo largo de los años y es ahora antes que el tuyo. Esto suena un poco aleccionador al principio, pero a segunda vista es bastante esperanzador. Porque si algo ha sido causado por circunstancias destructivas, puede remediarse con las medidas adecuadas.

¿Qué es el hallux valgus de todos modos?

Por el bien del orden: Hallux significa en el ahora no tan literal sentido de que el dedo gordo se deforma o cambia de posición de tal manera que causa problemas. Esto afecta a las articulaciones del dedo, así como a los tendones y ligamentos, que a su vez son responsables de la deformación del dedo.

Tal vez ahora te estés preguntando, ¿por qué el dedo gordo del pie en particular? ¿Por qué se mueve mucho más a menudo que cualquier otro dedo del pie, de la rodilla o del pie? Vale la pena echar un vistazo a los días en que solíamos usar un cuchillo y un arco en lugar de un ordenador.

¿Puedes imaginar que tu dedo es en realidad un pulgar? No, no te preocupes, no estamos bromeando. Después de todo, cuando los humanos aún no caminaban sinceramente - y nuestros genes son todavía en gran parte idénticos a los de nuestros antepasados (chimpancés) - usaban sus pies no sólo para caminar sino también para agarrar. Si quiere echar un vistazo a la estructura del pie de las formas de los simios de hoy en día, tendrá una buena impresión de lo que se describe aquí. Debido a esta función de agarre, el dedo gordo tiene o ha tenido naturalmente articulaciones más flexibles. Ahora ha sucedido lo siguiente: En el curso de la evolución, el hombre ha evolucionado hasta el punto en que de repente caminó erguido. En otras palabras, la función del pulgar del dedo gordo ya no era necesaria para agarrar, sino para estabilizar y apoyar. Incluso podemos llegar a decir que mientras tanto la carga principal del cuerpo está en los dedos del pie y su única función es mantener esta estabilidad. Dado que su historia de desarrollo como "pulgar" se encuentra lateralmente opuesto a los otros dedos del pie, debe por lo tanto proporcionar un tremendo efecto de apoyo para nuestra caminata diaria.

Exactamente esto no es normalmente un problema. Pero, por supuesto, esto sólo funciona si el tejido conectivo, la estructura y también las

partes musculares del dedo gordo son lo suficientemente fuertes. Y ahí ya llegamos al punto: Este ya no es el caso de algunas personas hoy en día. Por varias razones, que veremos más adelante.

El problema básico y la anatomía del dedo gordo del pie

Como acabas de experimentar, los pies, y especialmente el dedo gordo, por supuesto, necesitan fuerza para mantenerse estables. Porque el debilitamiento de los músculos hace que la estructura de la zona inferior del pie se aplane cada vez más y se haga más plana. El talón se dobla entonces hacia adentro y desestabiliza cada vez más toda la postura. Cuando escuches esto ahora, ¿qué piensas? ¿Necesitas más alivio, más operaciones, más plantillas artificiales para que tu pie vuelva a estar bajo control?

La respuesta, por supuesto, es bastante diferente y sin embargo ya tan perfectamente lógica - no se trata de seguir aliviando el pie, sino de reconstruirlo de forma inteligente, eficiente y suave para que recupere su fuerza natural. Y sólo para darte una idea - los zapatos y plantillas de nuevo cuño no son la solución, sino el problema con el que la estructura básica del dedo gordo se deforma en primer lugar o al menos se debilita cada vez más.

Vayamos un poco más lejos y entendamos brevemente y de forma compacta la estructura del pie. Sólo así podemos deducir inmediatamente las principales causas de un posible hallux (o una etapa preliminar) en su caso y encontrar un programa adecuado para devolver al pie su forma natural.

Normalmente nuestro pie no es plano. Tiene una curvatura y por lo tanto una suspensión biológicamente incorporada. Por no rompernos inmediatamente el tobillo en cada golpe y cada camino accidentado. Por decirlo de una manera muy casual. Esta es la posición normal del pie. Por lo tanto, si se mira muy de cerca, también se descubrirá cómo la posición de los dedos del pie también está ligeramente doblada. Si camináramos descalzos, todos estos músculos y tendones se tensarían y pondrían una tensión natural en el pie. Al igual que un músculo del brazo, esto fortalecería naturalmente los músculos. Especialmente si se asume que todo el peso del cuerpo fluye hacia nuestros dos pies. Pero ahora hay un problema: nuestros zapatos. Por supuesto que no son capaces de absorber el peso del cuerpo - porque como todos sabemos, todavía vivimos en esta tierra bajo la gravedad. Sin embargo, el patrón

de movimiento original del pie cambia directamente en gran medida y anula parcialmente la contracción natural de los componentes finos del pie. Esto se debe principalmente al hecho de que muchos zapatos

- tienen demasiada amortiguación y el pie "se siente" muy poco y

- muchos zapatos, especialmente para mujeres, se ajustan demasiado apretados e irritan la contracción natural del músculo en el interior del pie

El acolchado en los zapatos asegura que los dedos no estén conectados naturalmente con el suelo y que se agarren fácilmente en su forma original. Esto priva al pie restante de estabilidad y de la forma arqueada descrita. Además, esto también significa que al caminar el pie ya no está completamente en línea con el movimiento de subir. Esto se debe a que normalmente bajamos el talón primero y luego rodamos hacia adentro. Esto ha cambiado debido a la moderna construcción de los zapatos y el talón es a menudo el primero en la línea cuando el pie se levanta. Para muchas personas, esto no sólo conduce a un shock latente en el cuerpo, sino que por supuesto también debilita el tejido en la parte delantera del pie de nuevo.

Hallux - originado por las verdaderas causas

El hallux no es sólo hallux. Ya lo verás. Porque no sólo hay diferentes formas y tipos de hallux, sino también diferentes causas. Y eso a su vez lleva al hecho de que la solución, que discutiremos más adelante, difiere de un tipo de hallux a otro. Pero antes de hacer la distinción aquí, me gustaría quitarte un mito. Un mito, cuya coincidencia le mostraré en un momento por qué puede hacer algo usted mismo y (espero que lo vea así) muy probablemente tenga la suerte de curar su hallux por sí mismo. Este mito es el difundido cuento de hadas sobre los genes.

La mala posición de los dedos de los pies puede ser hereditaria. Esta es al menos la conclusión de algunos estudios que han investigado la relación causal entre el material genético y el mal posicionamiento de los dedos del pie en varios casos en grupos de control mayormente más pequeños. Sin embargo, existe la sospecha creciente de que el fenómeno de los dedos deformes de los pies no puede determinarse únicamente por el "argumento de la herencia" y está demasiado sobrevalorado. Los argumentos para esto son obvios. Y hablan un idioma que muestra que más bien otros factores juegan un papel, que incluso se puede influenciar bien como una persona afectada.

Para argumentar sin ambigüedades el hecho de que una disposición heredada rara vez es la verdadera causa de los dedos deformados, una bola del dedo del pie o hallux valgus se encuentra simplemente al mirar a los recién nacidos. Si miramos la posición de los dedos del pie de los bebés hasta la edad de unos 2 años, podemos ver que casi ninguno de estos bebés tiene una bola de dedo deformada debajo del dedo, es decir, lo que conocemos como hallux. A la inversa, esto significa: **todos nacemos con una forma de dedo natural, con muy pocas excepciones.**

Incluso si nos fijamos en la forma del pie de los pueblos primitivos y naturales, el problema del hallux valgus tampoco se encuentra en los adultos. Más bien, estos dos grupos de personas tienen una forma de V naturalmente pronunciada de los dedos del pie y, por consiguiente, no tienen problemas con un juanete a menudo doloroso que se forma debajo.

Esto a su vez significa que en la mayoría de los casos la causa debe ser en realidad nuestro estilo de vida y nuestro calzado, que existe independientemente de los genes humanos y causa el problema de la desalineación de los dedos del pie con el tiempo.

Seguramente te preguntarás, ¿de qué otra forma se produce el hallux? Después de todo, hay muchas personas que no tienen ningún problema cuando son jóvenes y se ven afectadas de repente.

Mientras tanto, la causa principal puede ser identificada como lo que hemos insinuado a menudo - son nuestros zapatos modernos. El hecho de que los problemas de hallux simplemente no existen entre los pueblos indígenas y que sólo llegaron a países con colecciones de zapatos modernos y "occidentales" habla por sí mismo. Un ejemplo de este país es Japón, donde el cambio entre la tradición y el estilo de ropa occidental se produjo muy rápidamente y, por lo tanto, una evaluación relativa a los dedos de los pies es muy fácil de entender. Ahora para ir al grano otra vez:

Tu pie está hecho para caminar descalzo por un terreno irregular. Tal como fue el caso en el pasado. Pero con los zapatos que se centran principalmente en la apariencia y los jóvenes evolutivos de las calles lisas, hemos hecho al menos tres saltos demasiado lejos. **Hay un desequilibrio. Las personas con hallux ponen muy poco y una tensión antinatural en el pie y por lo tanto los músculos, tendones y tejido conectivo se acortan, debilitan y deforman. Ahora la tensión causada por los zapatos - y por el hecho de que todo el peso del cuerpo descansa ahora en los pies aplastados - es de repente demasiado grande. El resultado: el tejido conectivo ya no puede soportar esta presión, se inflama y conduce inevitablemente a una mala alineación de los dedos.** Y eso se ve algo así en su historia de origen:

Al principio, tienes la sensación de que algo te presiona. Por la noche, los zapatos se quitan un poco más rápido de lo habitual, tal vez ya estén un poco rojos. El impulso de relajar los pies se hace más fuerte. Especialmente las partes delanteras del pie se ven afectadas por las largas caminatas, empiezan a sentirse calientes e irritadas. También podríamos decir coloquialmente - los pies empiezan a arder más a menudo. Así es como el sentimiento se describe a menudo de forma subjetiva. Muchos expertos también nos han dicho que en estos tiempos, los pies suelen reaccionar por la noche con calambres. Una consecuencia lógica, ya que los calambres se han vuelto crónicos durante el día y muy a menudo no hay indicios de que la deficiencia de magnesio sea la culpable, como se sospecha tan a menudo.

A esto le sigue la formación de la córnea, un mecanismo de protección del cuerpo para proteger el tejido. A partir de este punto, a menudo hay

una espiral descendente, que se agrava aún más por la práctica común de muchos médicos. Porque casi nadie discute con usted el tipo de zapatos que usa o incluso los hábitos cotidianos que podrían haber llevado al hallux - a menudo se le envía con una sucinta receta para plantillas en muchas prácticas después de 10 minutos. Ciertamente hay contra-ejemplos, pero la mayoría de nuestros informes de experiencia informan que esto, lamentablemente, todavía no es la verdadera realidad.

Y ya lo sabes, las plantillas empeoran el problema. Porque debido a la amortiguación, el dolor es inicialmente un poco menor, pero el espacio en el zapato es aún más pequeño y el entrenamiento de los tejidos naturales y la carga necesaria para fortalecer las articulaciones es mucho menor. Esto significa que las plantillas sólo se sienten mejor al principio, pero a medio y largo plazo agravan un hallux.

Así que lo que al principio parece muy sutil y lento puede, con el tiempo, causar más y más problemas y causar a los afectados un poco de miedo. De repente te encuentras con la pregunta de si la progresiva debilidad del tejido conjuntivo, la rigidez del dedo del pie y el dolor causado por ella sólo pueden ser corregidos con una operación. Nos ocuparemos de esta cuestión y de lo que realmente puede hacer en un momento.

Otras causas

Porque para ser justos, hay que decir que no se puede culpar sólo a los zapatos por el problema. Por supuesto, según la experiencia de los últimos años, es la causa número uno, pero a menudo se produce en combinación con otros factores que hacen que el tejido conectivo del pie sea cada vez más flojo. Echemos un breve vistazo a estas causas:

El Sistema Nervioso: Los nervios periféricos controlan todo nuestro cuerpo. Son la razón por la que puedes darle a tu pie la orden de moverse y entonces esto realmente sucede. En algunas personas el sistema nervioso está sobrecargado. Esto puede suceder debido a la falta de armonía en el cuerpo, en los órganos y en el cerebro. A menudo hay un patrón de estrés detrás de él, que se enciende una y otra vez y deja que el sistema nervioso autónomo se acelere una y otra vez. Los síntomas pueden incluir hormigueo, sacudidas o sueño de los pies.

Es importante consultar a un médico y hacer que se revisen las vías nerviosas si se notan tales síntomas. En tales casos, a menudo es de poca o ninguna utilidad trabajar directamente sobre el dedo del pie, sino que se necesita una solución al problema neurológico fundamental.

Virus, bacterias y toxinas: Todo en nuestro cuerpo está interconectado, y por el lenguaje común sabemos: pellizca la cadera, a veces pellizca el dedo pequeño del pie. Cuando una persona está sobrecargada con metales pesados y toxinas - absorbidos a través de los alimentos, la lejía y el medio ambiente - la piel de los dedos del pie puede a veces ser sobrecargada como un órgano excretor. A veces la razón de esto es que los zapatos demasiado baratos liberan sustancias tóxicas cuando sudan y se mojan. Como resultado, los virus y las bacterias también pueden ser responsables del dolor de los dedos del pie. Puede que estés familiarizado con esto: una gripe en invierno y algunos miembros doloridos. No le pasa nada más al dedo, sólo que el dolor es más sutil y a veces se produce de forma gradual. Por lo tanto, recomendamos que un especialista o un profesional no médico compruebe estos parámetros si sospecha que pueden estar presentes.

Debilitamiento del tejido conjuntivo por la edad: Para ser más precisos, los músculos se debilitan a partir de los 35 años si no hacemos nada al respecto. Desafortunadamente, los músculos del pie no son una excepción. Como resultado, el espacio hueco bajo los pies se hace más pequeño y la patada se hace cada vez más plana. La consecuencia: el dedo del pie está ahora sometido a más tensión y ya está siendo empujado hacia afuera puramente físico. Esto, en combinación con los zapatos demasiado pequeños, conduce en algunos casos bastante obviamente a un hallux.

Desalineación en el cuerpo: A menudo, el hallux se acompaña de una desalineación en el cuerpo. La pregunta de qué fue primero, el hallux o la desalineación, no es tan fácil de responder y tampoco es tan interesante. Porque cuando la persona afectada consigue controlar una cosa, el otro lado también se beneficia de nuestra experiencia. Los dos puntos débiles del cuerpo son por un lado la vértebra del atlas, es decir, la primera vértebra cervical y la columna lumbar. Hay bastantes informes de pacientes de Hallux que han sido capaces de mejorar o aliviar la desalineación de sus dedos mediante el tratamiento con un osteópata.

Los órganos: La glándula tiroides y los intestinos están particularmente entrelazados con el dedo del pie. La glándula tiroides es importante para el control hormonal y por lo tanto también una parte relevante en el sistema nervioso de todo el cuerpo - y sí - esto hasta el dedo del pie. El intestino es importante para el tratamiento del hallux, tanto como guardián del sistema inmunológico como usuario de minerales. Ya sabes - cuanto mejor se utilicen los nutrientes por el cuerpo, mejor será el tejido conectivo y las articulaciones. Por lo tanto, si las personas afectadas no están seguras de si los intestinos absorben las sustancias como deberían, se recomienda un chequeo con su médico de cabecera y también un análisis de minerales.

Además, hay varias otras cosas que pueden desempeñar un papel y en muchos casos son muy individuales. Así que vayamos al grano:

Así como el ser humano es más que la suma de sus partes, un hallux es siempre el resultado de muchos factores. Debido a sus genes, un ser humano tiene mejores o peores factores de partida y en algunos casos estos son realmente extremos. Sin embargo, según muchos estudios y resultados de observaciones que ahora conocemos, el pie humano no está particularmente bien adaptado al mundo del calzado moderno. Se está durmiendo ahora mismo porque los receptores de las suelas ya no perciben correctamente, no están expuestos a ninguna tarea y el estrés real. Cuando consideramos esta antinaturalidad, es casi un milagro que el pie muestre tan pocos síntomas en muchas personas y tan pocos en otras.

Si ahora también están en juego los cofactores mencionados anteriormente, es decir, las infecciones bacterianas, los bloqueos físicos y orgánicos y un estilo de vida antinatural, todo esto puede conducir al hallux en bastante tiempo. En la forma en que sólo lo notamos cuando ya ha llegado a las doce menos cinco.

Por lo tanto, en la segunda parte de este compacto libro electrónico, nos gustaría explicarles lo que realmente importa. En otras palabras, lo que puede hacer si ya está afectado y también darle algunas recomendaciones holísticas sobre el tratamiento directo del hallux. Después de todo, no tiene sentido pasar meses con el problema en tu cabeza y estar molesto de que sea así. Así que no perdamos tiempo y con la práctica adecuada, el hallux es el camino a seguir. Aunque sea sólo al principio.

Así que sería muy útil saber cuál es su posición. Cuáles son los síntomas y las consecuencias que puede tener el hallux y cómo reconocerlo correctamente. Antes de así que si pasamos a la parte de la solución, perdemos algunas palabras sobre este tema.

Cómo se manifiesta el hallux y cómo se diagnostica.

En este punto, se necesita un poco de ciencia de las reglas para clasificar el hallux correctamente. Porque la forma más común, el hallux valgus, es sólo una de las tres formas y hay algunos diagnósticos adicionales que pueden ser bastante confusos.

El hallux valgus está presente cuando el dedo gordo del pie sobresale unos 20 grados. El dolor suele localizarse en la parte exterior del dedo del pie en la base de la articulación. Esta área a menudo se siente caliente, "roja" e inflamada. Este dolor también puede notarse en reposo, especialmente por la noche, pero suele conocerse como un dolor "tirón" y "punzante", especialmente bajo estrés.

Otros indicadores: el dedo del pie se dobla de forma poco natural, la uña se descolora, se inflama o incluso crece en el dedo. En este caso, la córnea suele cubrir los tres primeros dedos del pie, especialmente la parte interior del dedo gordo se ve a menudo afectada.

Pero el hallux valgus también suele ser claramente visible en la marcha. La conocida posición en V de los pies al caminar, así como una posición doblada de la parte superior del cuerpo en combinación, sugiere que el hallux valgus podría estar trabajando. Físicamente, el hallux valgus también se percibe por el hecho de que los pies a menudo pueden ser fríos en general pero cálidos en la parte delantera de los pies, el cuello puede estar tenso y las nalgas pueden doler.

Sin embargo, por favor no cometas el error de inferir todo el cuadro a partir de uno de estos síntomas. Se trata más bien de encontrar un marco que pueda encajar en los síntomas típicos y servir así de orientación.

El Hallux rigidus es una inflamación de la articulación superior del dedo del pie. Incluso un ligero contacto con el zapato o una ligera

presión puede hacer que el sitio reaccione con sensibilidad. La articulación suele hacerse más gruesa con el tiempo y se siente "sorda". El dedo gordo es incluso bastante recto en esta forma, a menudo es el otro dedo el que sobresale hacia fuera de una manera inusual. Una etapa preliminar del hallux rigidus es el **hallux limitus**, que también se encuentra en la articulación.

Cuando diagnosticas tu hallux valgus con tu médico, a veces tienes que estar en guardia. Por supuesto, no porque los médicos sean malos en general, sino porque en nuestra experiencia, algunos diagnósticos son demasiado generales. A menudo, la osteoartritis como tal diagnóstico general se comunica a la persona afectada. Esto no sólo puede sonar aleccionador, sino que a menudo no está realmente justificado. Esto se debe a que la osteoartritis es la definición general de los problemas de las articulaciones y suele ir acompañada de una terapia clásica. Medicamentos, remedios antiinflamatorios y antirreumáticos, a menudo con peligrosos efectos secundarios. Se ignora por completo que un hallux ha surgido por una razón muy específica y que debe iniciarse en la causa. Así que si ya estás afectado, no te dejes llevar por la locura y emprende el camino para hacer retroceder el hallux naturalmente.

Por qué la mayoría de las operaciones no son necesarias

No queremos someterle a una tortura innecesaria en este momento, porque hay una razón por la que la cirugía no es necesaria de inmediato: a menudo no es demasiado tarde. Porque muchos enfermos de hallux tienen anomalías anatómicas, pero síntomas relativamente leves. Síntomas que pueden ser detenidos e incluso revertidos con las sugerencias de las siguientes páginas. Según nuestra experiencia, los pacientes con hallux pueden ser persuadidos demasiado rápido por los círculos médicos para que se sometan a una operación, aunque la etapa del hallux sea todavía fácilmente tratable. Como persona afectada, sólo se debe considerar una operación si el dolor determina la vida cotidiana y simplemente le roba demasiados nervios. Parece mucho más sensato allí ayudarse a sí mismo, repensar los hábitos y cambiar de zapatos. Si esto resulta en un alivio y una mejora, la idea de una operación se vuelve superflua. Sólo cuando no hay una mejora perceptible tiene sentido una operación. Porque llamemos a las cosas por su nombre, una operación corregirá el problema anatómico, pero no se ocupará de las causas. Por lo tanto, la cirugía puede encubrir el problema, pero si se sigue practicando lo mismo que antes, el problema reaparecerá en algunos casos.

Sin mencionar que el tejido conectivo puede estar ya afectado por cicatrices y lesiones internas. Así que vamos a ver lo que puedes hacer a partir de ahora si ya estás afectado por el hallux de alguna manera.

Hallux - ¡adiós al dolor!

El dedo del pie es un poco como la forma en que funcionan los intestinos. No sólo se conectan estos dos sistemas e intercambian nutrientes, sino también en la forma en que las quejas pueden ser mejoradas. Porque lo primero que debes hacer es prevenir tu hallux. Por supuesto, esto tiene un efecto útil si sólo está ligeramente afectado o no quiere experimentar dolor en primer lugar. De la misma manera que también puedes proteger los intestinos sin causar problemas en primer lugar. Si el dolor ya está presente, nuestra red de expertos siempre trata el hallux de dos lados. Por un lado, quitamos lo que es dañino. Pueden ser medidas prácticas, comportamiento, así como creencias típicas e incluso errores reales. Y por otro lado, se añaden cosas que ayudan a mejorar o corregir el hallux. Esto incluye, por supuesto, ejercicios directamente en el dedo del pie, una herramienta muy eficaz en la vida cotidiana, los hábitos correctos y formas constructivas de pensar. En este orden, ahora obtendrá toda la información en un formato compacto.

Prevenir el Hallux Valgus

Seguramente has oído hablar de la TCM antes. La medicina tradicional china. Todas las enseñanzas orientales asumen que los meridianos circulan por el cuerpo e intercambian energía e información. Y aunque seas un escéptico, este sistema de meridianos es ahora incluso medible eléctricamente. Nada más sucede en la acupuntura, por cierto, cuando se pinchan agujas en el cuerpo y un camino de energía es "disparar libre" de nuevo. ¿Te preguntas por qué te estoy diciendo esto? Muy simple, los pies contienen todos los puntos de los meridianos y nos sirven como órgano de desintoxicación. Lo notará a más tardar cuando se observe lo propensos que pueden ser los pies a sudar. En segundo lugar, la terapia de la zona de reflejo del pie y su masaje no es sin razón. Los centros nerviosos de los nervios se acumulan en los pies. Si se trata el pie en un punto, el sistema nervioso y el órgano asociado con el punto de presión a menudo se relaja. Pero desafortunadamente este sistema también funciona al revés, si algo en tu cuerpo no está bien alineado, los puntos del pie y sus articulaciones también se acalambran. Y seguramente ya lo sospechas, esto puede tener influencias muy decisivas en la desalineación de un dedo del pie.

Por lo tanto, recomendamos dos cosas como prevención. En primer lugar, asegúrese de desintoxicar los pies a menudo. Concretamente, los baños alcalinos de pies y un auto-masaje ayudarán. Esto no sólo hace que la piel sea más permeable y le permite llevar a cabo sus tareas de desintoxicación, sino que también el sistema linfático se vuelve más las sustancias estimuladas e indeseables pueden migrar más rápidamente. También podríamos decir lo siguiente para entenderlo: El metabolismo en los pies se estimula y por lo tanto se producen menos productos de desecho en las articulaciones y el tejido conectivo.

Para ello, masajea tus pies o haz que te masajeen los pies. Preferiblemente al menos dos veces por semana. No tienes que convertirte en un experto en medicina china para hacer esto, pero empieza donde intuitivamente sientas más tensión. Verán - no sólo un beneficio para los nervios relajados sino también una prevención directa para que los músculos alrededor del dedo gordo no se pongan demasiado tensos.

Por cierto, esto nos lleva al segundo punto, que es un verdadero clásico de la prevención. Porque, como ya hemos explicado, el hallux es causado principalmente por el hecho de que los músculos finos y los tendones ya no están tensados naturalmente. Por otra parte, todo el peso está ahora en los talones y por lo tanto pone una tensión en los grandes músculos en particular. Por ejemplo, algunos informes han informado que un pie plano que se desarrolla más gravemente puede ir acompañado de que los músculos de la pantorrilla y la espinilla se pongan tan tensos que se piense que se acaba de correr un maratón. Un buen ejercicio aquí es dejar que la pelota ruede hacia adelante y hacia atrás en una pierna en una pelota de tenis y así también apoyar y fortalecer las pequeñas fascias.

Además, se recomienda cualquier cosa que fortalezca el organismo entero y que evite quedarse dormido de un lado. Esto incluye horas de sentarse en espacios reducidos o simplemente muy poco movimiento. Hay mucha experiencia de personas que ya han tenido un dedo gordo dolorido delante de ellos y sólo a través de ejercicios físicos ligeros como el yoga o el gi gong pueden devolver la estática a su cuerpo y por lo tanto también a sus tobillos. Así que si te afecta y notas que tu tronco se siente algo rígido, no esperes hasta que tus pies estén realmente humeantes.

Además, se recomienda que siga algunas cosas elementales en su dieta. No te preocupes, no queremos reeducarte, ya hay suficientes guías de nutrición de todos los colores y credos en el mercado para esto. Pero puedes hacer estas cosas para tener una buena condición básica:

- Bebe mucha agua. Tus células y tu sistema linfático no se llenarán de productos de desecho.
- Las frutas y especialmente las verduras tienen buenas propiedades desintoxicantes y purificadoras
- no tomar demasiados venenos (alcohol, nicotina, cafeína)
- Suministra a tu cuerpo calcio, magnesio, zinc y vitaminas B.
- Las técnicas de relajación como el yoga, la meditación y el entrenamiento autógeno ayudan a relajarse. Y la relajación es buena para las vías nerviosas del dedo, así como para su capacidad de regeneración.

Cosas que se recomiendan pero que no tienen solución.

Hay recomendaciones que se consideran casi como una ley no escrita. Pero a menudo estas cosas van más allá de la solución y, peor aún, empeoran aún más la condición de la desalineación del dedo del pie. Así que aquí hay una lista de las cosas que no necesitas hacer (ya) y te diremos por qué.

Zapatos demasiado apretados. El clásico error cardinal. Incluso si es comprensible. Porque uno quisiera asumir que un ajuste apretado del zapato hace que el pie se compacte y se contraiga. El único problema es que esto pone aún más tensión en el eje longitudinal del pie y le quita al dedo y a la articulación cualquier potencial de movimiento natural. La consecuencia: un posible hallux se intensifica aún más. La solución en este punto es a menudo no tirar del zapato demasiado fuerte. Esto significa que sólo debes tirar de los cordones hacia arriba desde la mitad del zapato y atarlos flojamente. Este pequeño truco por sí solo puede tener un efecto inmenso a largo plazo.

Plantillas. Ya lo hemos insinuado, pero las plantillas empeoran el problema. Esto es tanto más peligroso, cuanto más la punta de la plantilla se considera todavía la medida de tratamiento número 1 en

Alemania al principio. Pero lo que suena como un alivio al principio rápidamente destruye la lógica. Porque las plantillas te dan aún menos espacio en el zapato, así como una tensión muscular antinatural debido a un exceso de amortiguación. La función de resorte y el ritmo de ajuste del pie se elimina. Así que si no quieres prescindir de las plantillas a corto plazo, por favor, compra al menos una talla más de zapatos y no hagas este procedimiento a largo plazo.

Muy poca carga. El tejido conectivo, incluyendo músculos y tendones, es como el bíceps de tu brazo. Si está cargada, se fortalece. Si no se tensa, se debilita. Y en el caso del hallux, por supuesto, queremos uno firme, lograr un tejido conectivo fuerte. Así que no intentes matarte a medias caminando todo el día, pero por favor no escatimes en el pie una cantidad saludable de ejercicio.

Camina sobre tus talones y corre. Incluso si puede tomar algo de tiempo acostumbrarse a - tratar de desenrollar de adelante hacia atrás. Mucha gente tiene ahora un pasillo que abre las puertas de Hallux. Esto se debe a que cuando aterrizamos con el talón, los dedos del pie se presionan de forma plana en la parte delantera. Ya ni siquiera notamos esta condición, porque nuestros zapatos amortiguan nuestros pies (demasiado) bien. Así que intenta consciente y atentamente, día tras día más, desenrollar el pie desde la parte superior hasta el talón - con una actitud relajada. Porque si siempre recuerdas hacer todo bien esto puede desencadenar un estrés interno adicional, que a su vez es destructivo. Así que, por favor, tome esta recomendación de forma lúdica.

Sobrecarga. Muchas personas afectadas se sobreestiman al principio. Por frustración, se estiran, tiran y tiran del dedo del pie hasta que no hay un mañana. Esta no puede ser la solución. Es correcto fortalecer la estructura del dedo del pie, pero no estirarlo demasiado. Por lo tanto, debería estar contento de seguir con los próximos ejercicios prácticos para fortalecer el tejido del dedo del pie de una manera saludable, dirigida y relajada.

El Hallux valgus es (también) una cuestión de actitud, de cambio de actitudes y hábitos.

¿Estás listo para una palabra honesta? Porque ninguno de nuestros órganos es probablemente tan subestimado como nuestros pies. Y desafortunadamente, esto también se refleja en el aprecio que les tenemos. Conocemos a mucha gente para la que los pies son un mero

apéndice. No es sin razón que hay un gran número de personas que incluso han desarrollado una especie de fobia a los pies y simplemente describen sus pies como antiestéticos. Esta actitud tiene, por supuesto, sus consecuencias. Mientras que la cabeza o un órgano en el medio del cuerpo es normalmente mucho más importante para nosotros cuando duele, los pies están "justo ahí". Mientras nos cepillamos los dientes, nos peinamos y nos lavamos la parte superior del cuerpo, este cuidado de los pies es a menudo todo menos evidente. Y esto también tiene sus consecuencias. Porque sabemos por muchos experimentos que una parte del cuerpo u órgano que recibe más atención también recibe más energía. Un ejemplo de esto son los experimentos en el agua del japonés Masuro Emoto, que demostró científicamente que la materia cambia su energía (es decir, la fuerza de los electrones) y su forma, cuanto más consciente y amorosamente le prestamos atención.

Por lo tanto, nos gustaría recomendarles que presten atención a lo que piensan de sus pies durante todo el día. Por supuesto que es importante tener los hábitos, ejercicios y elección de zapatos bajo control - pero las posibilidades de lidiar exitosamente con el hallux son mayores, cuanto mejor sea la actitud en tu cabeza.

Donde ya estamos en el segundo punto. Tal vez pienses de qué se trata en este momento, pero te sientes invitado a decidir cómo te sientes. Qué emociones cultiva durante el día. Porque, de nuevo, esto tiene una base científica que se remonta a tiempos primitivos. Después de todo, si haces de las emociones como la ira, la frustración o el abatimiento debido a una posible alucinación un hábito cada vez más, tu dedo del pie sufrirá.

La razón de esto es que cuando experimentas tales emociones, tu frecuencia cerebral se dispara y casi se da vuelta. Esto a su vez pone en riesgo su sistema nervioso autónomo, que piensa que está en una situación amenazadora como si estuviera en la selva. El resultado: Estrés, porque se activa el mecanismo natural de lucha y/o escape. Ahora todos los organismos del mundo pueden hacer frente al estrés a corto plazo, pero no al estrés crónico durante un largo período de tiempo. Esto hace que sus nervios se vuelvan más inestables, su sistema circulatorio más incoherente (es decir, desigual) y, por lo tanto, el control de los nervios del pie, así como el sistema de desintoxicación física se ve forzado, porque el cuerpo tiene más que ver con la regulación de su estrés. En resumen, casi se puede decir con una sonrisa: Si quieres mejorar la mala posición del dedo del pie, puedes encargarte de sentirte bien.

Ejercicios de uso diario para su aplicación inmediata. Para cada tipo de hallux valgus.

Si dejas de lado y evitas las cosas que son perjudiciales para ti y cultivas una actitud saludable - una cosa falta para dar el giro en el caso del hallux. Sus ejercicios de práctica diaria.

Por favor, aclare una cosa de antemano: los ejercicios de práctica diaria se llaman así porque pueden ser practicados continuamente y de hecho. Esto no debería presionarte excesivamente, pero casi debería facilitarte las cosas. Después de todo, un cambio duradero y continuo en los músculos y la posición de la articulación del dedo del pie no ocurre de la noche a la mañana. Tampoco sucede de la noche a la mañana, así que sé indulgente contigo mismo. Gradualmente, se establecerá una sensación de éxito y luego, a diferencia de las operaciones y los analgésicos, durará a largo plazo, siempre y cuando te mantengas en la pelota. Por cierto, diario no significa completamente diario. Según nuestra experiencia, ya se ha hecho evidente con 5 ejercicios...

secciones por semana pueden lograr una mejora significativa. También empieza lentamente. Su cuerpo a menudo tiene que acostumbrarse a la nueva cepa y puede reaccionar con músculos doloridos al principio. Tómese esto como una buena señal.

Y algo más por adelantado:

No te metas en el dolor, si está ahí. Esto sólo irritaría aún más la articulación del dedo gordo del pie. El objetivo es lograr un agradable estiramiento y extensión de los músculos, tendones y articulaciones, según el lema: notable, pero no doloroso.

Ejercicios para principiantes

Golpeando

Si no tiene ninguna herida abierta, use un cepillo de masaje para acariciar sus pantorrillas, a lo largo de toda la suela hasta el dedo del pie. Este ejercicio pasivo no sólo es increíblemente placentero por la noche, sino que también promueve enormemente la circulación sanguínea y la eliminación de productos de desecho. Y también activa los canales nerviosos de los pies. Así que si sientes un hormigueo y

calor, por favor no te alarmes, esto es más bien una buena señal de que la energía que se ha establecido finalmente se está calentando de nuevo.

Ligera flexión de rodilla

Las sentadillas son un ejercicio muy bueno para fortalecer la coordinación de los pequeños músculos individuales hasta el dedo gordo del pie. Por favor, asegúrese de que sus pies estén paralelos y no se doblen hacia afuera. De esta manera sus rodillas también permanecerán paralelas y no se desplomarán una sobre la otra. Se recomienda doblar las rodillas especialmente despacio y sólo hasta que se sienta cómodo. 10-15 repeticiones de luz ya son suficientes.

Camina descalzo

Un ejercicio consistente. Porque si el pie se adapta a caminar descalzo, deberíamos darle al menos parcialmente lo que necesita. Dondequiera que estés, fuera o dentro, camina descalzo. Pero hazlo despacio. Porque al dar un paso tranquilo, el musculatura nuevos estímulos y los "traduce" correctamente. Un jogging sólo aumentaría el problema de la tensión antinatural de nuevo, porque el pie está cargado erróneamente en el talón en la velocidad.

Ejercicios para el dedo gordo del pie y contra el hallux

Dedos cruzados

Ponga su dedo gordo en la "llave de cabeza" de sus dedos. Esto significa que abrazas el dedo gordo del pie con toda la mano desde abajo. Ahora presiona tu mano contra el dedo del pie desde abajo y mantén la resistencia con el dedo del pie en la dirección opuesta. Ahora hazlo al revés. Baja el dedo del pie con la mano. El dedo gordo del pie ahora se levanta con la resistencia. Este ejercicio es especialmente bueno para las articulaciones, ya que agudiza y facilita la libertad de movimiento.

La pelota de tenis

Coge una pelota de tenis, preferiblemente con un poco menos de aire. Masajea tu pie con una pierna y aplica presión a la pelota. El balón no sólo estresa diferentes áreas musculares, sino que sobre todo entrena

la transmisión de estímulos a los dedos de los pies de manera muy efectiva.

El rollo

Para muchas personas, un pequeño rodillo de masaje hecho de plástico o carbono es más adecuado que una pelota de tenis porque es más controlable. Asegúrate de aplicar suficiente presión al rodillo y actúa muy lentamente.

El árbol opuesto

Póngase de pie y permanezca de pie durante todo el ejercicio. Ahora tensa tus nalgas y presiona tus muslos hacia afuera. Todo esto se hace manteniendo los pies completamente en el suelo con toda la superficie. Ahora trata de juntar los tobillos, es decir, tira ambos pies hacia adentro. Si lo haces correctamente, se entrenarán los músculos de toda la pierna, los músculos de los glúteos y los ligamentos internos del pie. Recuerde detener todo el ejercicio con la suela entera. El contraste de la tensión en los muslos hacia el exterior y en los pies hacia el interior crea este maravilloso efecto de entrenamiento. Mantén la tensión durante 1 ó 2 minutos.

La vela

Póngase de pie y levántese con los talones en la punta del pie. Si no está seguro de su posición, es bienvenido a aguantar. Gire el talón a la izquierda y a la derecha tanto como quiera. Esto fortalece el arco del pie en particular y alivia los músculos y tendones que sostienen el dedo gordo del pie en la posición correcta.

El Sprinter

Un ejercicio increíblemente bueno para estirar y aliviar es el stand de los velocistas. Porque te recuerda un poco la posición de partida de un competidor.

Arrodíllate y pon la rodilla, con el dedo cargado en el pie a unos 60-80cm delante del otro. Ahora levante el pie delantero y apóyelo sólo en los dedos del pie, de modo que la suela esté vertical en el aire y el estiramiento sólo cuelgue de los dedos del pie. Si ahora se lleva el peso aún más sobre el pie, éste se estirará excelentemente en su arco longitudinal. Por supuesto, puede apoyarse con las manos en la parte delantera y desplazar su peso si el estiramiento es demasiado intenso.

Consejo adicional: El separador de dedos como último apoyo

Para nosotros, el separador de dedos es una de las mejores y más fáciles formas de controlar la articulación del dedo, especialmente en las etapas iniciales. Puede que no reemplace los ejercicios descritos, pero reducirá rápidamente el dolor y así le dará tiempo para ocuparse de la corrección natural de un juanete (inicial). Los esparcidores de dedos buenos suelen estar hechos de silicona de gel suave y devuelven los dedos a su posición natural en este punto. Además, los músculos, fascias y nervios se acalambran mucho menos que si se esfuerzan los posibles puntos de presión dolorosos del pie al caminar.

Por lo tanto, un esparcidor de dedos de tan alta calidad ha sido uno de los componentes centrales de YogiMedic durante años.

La curación siempre ocurre de forma holística - Un resumen

Y ya hemos llegado al final de nuestro pequeño y compacto libro electrónico. Como han visto, el hallux es un tema relativamente simple y autónomo, pero las causas y sus soluciones pueden ser múltiples. Por lo tanto, nos gustaría resumir las cosas más importantes para usted una vez más.

A estas alturas está claro: un hallux no se desarrolla de la noche a la mañana y sólo en una fracción de los casos es realmente hereditario. Esto no significa que seas "culpable" o que hayas hecho algo malo. Es sólo que nuestra forma de vida moderna ha llevado a que el hallux ocurra o sea sentido por algunos de nosotros. En primer lugar, hay que mencionar nuestro calzado moderno. En combinación con la acumulación de escoria y el escaso rendimiento de desintoxicación del cuerpo y el hábito de que no atribuimos gran necesidad al cuidado de los pies desde el contexto social, todos estos cofactores conducen al hecho de que el dedo gordo del pie puede causar problemas. Pero a menudo no tenemos que centrarnos tanto en las causas.

Según nuestra experiencia, muchas cosas útiles para resolver el problema contribuyen a que las causas del hallux se regulen o no se perturben de manera decisiva. Estos incluyen tres pilares. Prevención, omisión y nueva aplicación. Todos los pilares ayudan al cuerpo en su

conjunto, el tejido del pie y la mala posición de los dedos como tal. La prevención se hace mejor con un masaje diario (cepillado) de rodilla hacia abajo y baños alcalinos desintoxicantes de pies. Además, las recomendaciones nutricionales básicas descritas y los minerales. Y muy importante: evitar el estrés. Esto se hace mejor con métodos como el yoga, la mediación, el entrenamiento autogénico y cualquier cosa que "te haga caer", como un lento paseo por la naturaleza. Cuando se trata de omitir, a nivel corporal, el foco principal está en los venenos cotidianos y por supuesto en los zapatos y plantillas que son demasiado apretados. Y cuando se trata de la nueva implementación, también se trata de dos cosas: tus (casi) ejercicios diarios para trabajar directamente en las articulaciones, tejidos y músculos y tu actitud en la cabeza. Esto determina si aprecias plenamente tus pies y los cuidas bien como una parte esencial de todo el organismo.

Si haces esto con una mente feliz y emocionalmente positiva (¡esfuerzo de palabras clave y sistema nervioso!), tu dedo hará lo que cualquier otra parte del cuerpo o incluso una rodilla ensangrentada siempre ha sido capaz de hacer: se curará por sí mismo. Si la cirugía es realmente necesaria, harán todo esto de todos modos, evitando así la causa real. Para los muchos casos en que la cirugía se produciría demasiado pronto, un separador de dedos es una medida eficaz e ideal para ahorrar dolor y ganar tiempo.

Esperamos sinceramente que pueda volver a tomar el pie en sus manos. Porque por cientos de experiencias sabemos que nunca es demasiado tarde para eso.

Acerca de YogaMedic

YogaMedic combina la ciencia médica con la ayuda tradicional para una vida sana y contra las típicas enfermedades comunes. YogaMedic se basa en productos de salud probados, con precios justos en material de la mejor calidad. Además del esparcidor de dedos de primera calidad, la ducha nasal YogaMedic y el limpiador de lengua YogaMedic, por ejemplo, también se han convertido en los productos estrella. Además, YogaMedic trabaja con expertos en los respectivos campos para proporcionar información y enfoques naturales de la forma más independiente y legible posible.

¿Te gustó la guía?

Apreciamos sus comentarios para poder mejorar esta guía y ayudarles aún más en el futuro.

Puede ponerse en contacto con nosotros fácilmente a través de nuestro chat de WhatsApp o Facebook en yogamedic.net/chat o por correo electrónico en service@yogamedic.net.

La obra, incluidas sus partes, está protegida por el derecho de autor.
Cualquier uso fuera de los estrechos límites de la
La ley de derechos de autor es inadmisibles sin el consentimiento del
autor.

Esto se aplica en particular a los
Reproducción, traducción, distribución y público
Accesibilidad.

Autor y escritor: YogaMedic, JRSK Comercio S.L.

Editorial: YogaMedic, JRSK Comercio S.L.