

YogaMedic

DÉTECTER
COMPRENDRE
TRAITER SOI-MÊME

HALUX VALGUS



GUIDE

Chère cliente, cher client,

Félicitations pour l'achat de votre produit YogaMedic. Nous tenons tout d'abord à vous remercier pour la confiance que vous nous avez accordée. YogaMedic a été fondé pour aider les gens à mener une vie active et sans douleur. Le e-book que vous avez sous les yeux résume les points les plus importants sur l'hallux valgus et a pour but de vous soutenir en tant que petit assistant sur le chemin de la guérison.

Avant de commencer, je voudrais faire une petite demande personnelle. Saviez-vous que seulement 2% de nos clients laissent une évaluation de produit sur Amazon ? En tant que petite entreprise, nous sommes dépendants de vos avis positifs et négatifs afin de pouvoir nous affirmer durablement dans le commerce. Nous serions ravis que vous preniez le temps de partager vos expériences avec nous et d'autres acheteurs potentiels. Vous pouvez facilement le faire sur Amazon en naviguant dans vos « commandes » récentes dans le menu ou en cliquant sur ce lien : www.amazon.fr/ryp

Merci beaucoup et maintenant amusez-vous bien avec l'ebook
Vos fondateurs de YogaMedic

Johannes et Sébastien

Guide YogaMedic Hallux Valgus

Reconnaissez, comprenez et traitez vous-même l'hallux.

Vous n'avez sûrement pas atterri ici pour rien. Même si ce livre compact assez court vous expliquera très concrètement dans les pages suivantes ce qui constitue un hallux valgus (appelé « hallux »), il se peut que vous en soyez déjà affecté d'une manière ou d'une autre ou que vous vous demandiez s'il est temps de changer quelque chose sur vos orteils.

Je voudrais donc vous présenter brièvement les moments où il est judicieux que vous investissiez quelques précieuses minutes pour jeter un coup d'œil à ce e-book.

Disons une chose à l'avance : il s'agit d'un guide compact. Il est « compact » car il vise à vous dire tout ce que vous devez savoir sur l'origine, la cause et, bien sûr, la solution d'un hallux. Vous trouverez donc ici tout ce dont vous avez besoin sous une forme compréhensible, mais rien qui ne vous embrouillera trop dans les détails. Parce que je suppose qu'au bout du compte, vous voulez juste vous débarrasser de votre hallux ennuyeux ou d'une étape préliminaire, mais vous ne voulez pas chercher à obtenir un poste de professeur d'anatomie.

Prendre les pieds en main

Dans un premier temps, vous ressentirez un soulagement dans les pages suivantes si vous avez actuellement une douleur au gros orteil ou si la forme de votre pied vous affecte d'une manière ou d'une autre. Cela inclut également le sentiment que vos chaussures sont de plus en plus serrées et que les semelles ne sont pas la solution. Vous trouverez dans ce e-book des conseils et de précieuses habitudes pour traiter votre hallux en douceur et naturellement - même si vous pensez qu'il est déjà un peu avancé. Si vous vous demandez si une opération est nécessaire, nous discuterons également de cette importante décision et vous expliquerons ce que de nombreux médecins ne vous disent pas. Grâce à de nombreuses expériences, aux réactions et à nos propres problèmes, nous savons maintenant quel sentiment désagréable peut être celui d'être atteint d'hallux et de ne pas avoir encore trouvé de solution. Ce livre électronique vous offre donc une compréhension complète et pourtant simple et essentielle de votre anatomie et des

véritables causes des hallux, d'une part - et d'autre part tout ce que vous devez savoir pour tourner la roue efficacement et en douceur en cas d'hallux.

Pendant que nous sommes sur le sujet. Car le hallux n'est en aucun cas un phénomène qui s'est produit à un moment donné et doit être un fardeau pour vous pour le reste de votre vie. Avec quelques remèdes naturels, les bonnes habitudes (parfois assez courtes et sans effort) et des exercices spécialement conçus, nous avons pu déterminer dans des centaines de cas comment l'hallux régresse et la course à pied redevient un plaisir. Êtes-vous prêt ? Alors commençons.

Êtes-vous concerné ?

Nous voulons vous encourager. Pas seulement pour vous faire sentir bien. Mais parce que nous le savons vraiment - il n'est jamais trop tard pour prendre littéralement vos pieds dans vos propres mains. De nombreuses personnes sont soumises à un danger trompeur de deux manières. Car s'ils n'ont que des problèmes initiaux avec l'hallux, ils aiment le laisser glisser. Ils pensent que cela « marchera » et s'enfoncent dans le danger subtil d'année en année, jusqu'à ce qu'ils se rendent compte que l'hallux est devenu un problème très ennuyeux. Parce que le pied est un organe tout comme la peau ou l'estomac - si nous le négligeons, les symptômes peuvent devenir plus dramatiques. Mais si nous en prenons soin, cette partie du corps a la capacité de guérir et ne se contente pas de « s'accrocher » au reste du corps.

Une deuxième aile touche souvent des personnes qui ont déjà été opérées. Souvent, la pensée « maintenant, ça n'a plus d'importance de toute façon » s'accompagne d'un abandon intérieur à son propre destin. Nous pouvons maintenant vous dire très clairement que ce n'est pas la fin du chemin. Même après une opération, le pied peut encore se transformer en un résultat positif (encore). Alors, s'il vous plaît, n'abandonnez pas. Dans ce e-book, vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin - bien entendu, vous devrez mettre en œuvre ces choses par vous-même.

Vous ne devez pas non plus être induit en erreur par ceux qui veulent vous persuader que tout est un gaspillage d'efforts. Ce n'est pas parce que ces gens ont déjà enterré leur tête, ou plutôt leur pied, dans le sable. Écoutez - s'il y a des gens qui continuent à marcher en talons

hauts même après des décennies et s'il y a des gens qui ont maîtrisé vos problèmes d'hallux, dont certains sont très graves, pourquoi ne pourriez-vous pas faire de même ? Aucun être humain n'est si spécial que cela ne serait pas possible - même si nous voulons parfois nous le faire croire par paresse.

Comme nous vous l'expliquerons plus tard, le développement de l'hallux n'est pas une coïncidence et dans les cas les plus rares, il est héréditaire. Il s'agit plutôt d'une histoire de développement qui s'est développée au fil des ans et qui peut maintenant se manifester avant la vôtre. Cela semble un peu décevant au premier abord, mais au second regard, cela semble très prometteur.

Car si quelque chose a été créé par des circonstances destructrices, il est possible d'y remédier par les bonnes mesures.

Qu'est-ce que Hallux Valgus en réalité ?

Pour le bon ordre : Hallux signifie dans le sens désormais plus tout à fait littéral que le gros orteil est déformé ou change de position de telle sorte qu'il cause des problèmes. Cela affecte les articulations de l'orteil ainsi que les tendons et les ligaments, qui sont à leur tour responsables d'une déformation de l'orteil.

Peut-être vous demandez-vous maintenant - pourquoi le gros orteil en particulier ? Pourquoi bouge-t-il beaucoup plus souvent que n'importe quel autre orteil, genou ou doigt ? Il vaut la peine de revenir sur l'époque où nous utilisions un couteau et un arc au lieu d'un ordinateur.

Pouvez-vous imaginer que votre orteil est en fait un pouce ? Non, ne vous inquiétez pas, nous ne plaisantons pas. Après tout, lorsque les humains ne marchaient pas vraiment - et nos gènes sont encore largement identiques à ceux de nos ancêtres (chimpanzés) - ils utilisaient leurs pieds non seulement pour marcher mais aussi pour se tenir. Si vous souhaitez jeter un coup d'œil à la structure des pieds des formes de singes d'aujourd'hui, vous aurez une bonne impression de ce qui est décrit ici. Grâce à cette fonction de préhension, le gros orteil a ou avait des articulations naturellement plus souples. Voici maintenant ce qui s'est passé : Au cours de l'évolution, l'homme a évolué au point de se mettre soudain à marcher debout. En d'autres termes, la fonction du pouce du gros orteil n'était plus nécessaire pour la préhension, mais plutôt pour la stabilisation et le soutien. On peut même aller jusqu'à dire qu'en attendant, la charge principale du corps est sur l'orteil et sa seule

fonction est de maintenir cette stabilité. Comme son histoire de développement en tant que « pouce » se situe latéralement à l'opposé des autres orteils, il doit donc fournir un formidable effet de soutien pour notre marche quotidienne.

Exactement, ce n'est normalement pas un problème. Mais bien sûr, cela ne fonctionne que si le tissu conjonctif, la structure et aussi les parties musculaires du gros orteil sont suffisamment solides. Et là, nous en arrivons déjà au fait : ce n'est plus le cas de certaines personnes aujourd'hui. Pour plusieurs raisons, que nous examinerons plus loin.

Le problème de base et l'anatomie du gros orteil

Comme vous venez de le constater, les pieds - et surtout le gros orteil, bien sûr - ont besoin de force pour rester stables. Parce que l'affaiblissement des muscles provoque un aplatissement de plus en plus important de la structure de la partie inférieure du pied. Le talon se plie alors vers l'intérieur et déstabilise de plus en plus toute la posture. Quand vous entendez cela maintenant, qu'en pensez-vous ? Avez-vous besoin d'encore plus de secours, d'opérations, de semelles artificielles pour reprendre le contrôle de votre pied ?

La réponse, bien sûr, est tout à fait différente et pourtant déjà si parfaitement logique - il ne s'agit pas de soulager davantage le pied, mais de le reconstruire intelligemment, efficacement et en douceur pour qu'il retrouve sa force naturelle. Et pour vous donner une idée, les nouvelles chaussures et les nouvelles semelles intérieures ne sont pas la solution, mais le problème avec lequel la structure de base du gros orteil est déformé en premier lieu ou du moins de plus en plus affaibli.

Allons un peu plus loin et comprenons brièvement et de façon compacte la structure du pied. C'est la seule façon de pouvoir déduire immédiatement les principales causes d'un éventuel hallux (ou d'une étape préliminaire) dans votre cas et de trouver un programme adapté pour redonner au pied sa forme naturelle.

Normalement, notre pied n'est pas plat. Il a une courbure et donc une suspension biologique intégrée. Pour ne pas nous fracturer immédiatement la cheville à chaque obstacle et à chaque chemin

cahoteux. Pour le dire de façon très décontractée. C'est la position normale du pied. Si vous regardez de très près, vous découvrirez donc aussi comment la position des orteils est légèrement courbée. Si nous devions marcher pieds nus, tous ces muscles et tendons seraient tendus et mettraient une contrainte naturelle sur le pied. Tout comme un muscle du bras, cela renforcerait naturellement les muscles. Surtout si l'on suppose que tout le poids du corps se retrouve dans nos deux pieds. Mais maintenant, il y a un problème : nos chaussures. Bien sûr, ils ne sont pas capables d'absorber le poids du corps - car comme nous le savons tous, nous vivons encore sur cette terre sous l'effet de la gravité. Cependant, le schéma de mouvement original du pied change directement et l'emporte partiellement sur la contraction naturelle des fines composantes du pied. Cela est principalement dû au fait que de nombreuses chaussures

- ont trop d'amortissement et le pied « sent » trop peu

et

de nombreuses chaussures, en particulier pour les femmes, sont trop serrées et irritent la contraction naturelle des muscles à l'intérieur du pied

L'amortissement des chaussures permet de s'assurer que les orteils ne sont pas naturellement reliés au sol et qu'ils s'agrippent facilement à leur manière originale. Cela prive le pied restant de stabilité et de la forme courbée décrite. En outre, cela signifie également que lorsque l'on marche, le pied n'est plus complètement en phase avec le mouvement de montée.

C'est parce que nous posons normalement le talon en premier, puis nous roulons vers l'intérieur. Cette situation a changé grâce à la construction moderne des chaussures, et le talon est souvent le premier à se relever lorsque le pied se soulève. Pour de nombreuses personnes, cela entraîne non seulement un choc latent dans le corps, mais bien sûr aussi un nouvel affaiblissement des tissus à l'avant du pied.

Hallux - L'origine par des causes réelles

Hallux n'est pas seulement hallux. Vous verrez. Car il n'y a pas seulement différentes formes et types d'hallux, mais aussi différentes causes. Et cela conduit au fait que la solution, dont nous parlerons plus tard, diffère d'un type de hallux à l'autre. Mais avant de faire la

distinction ici, je voudrais vous enlever un mythe. Un mythe, dont la coïncidence vous montrera dans un instant pourquoi vous pouvez faire quelque chose vous-même et (j'espère que vous le voyez ainsi) avoir très probablement la chance de guérir votre hallux par vous-même. Ce mythe est le conte de fées très répandu sur les gènes.

La malposition des orteils peut en effet être héréditaire. C'est du moins la conclusion de certaines études qui ont examiné la relation de cause à effet entre le matériel génétique et le mauvais positionnement des orteils dans plusieurs cas, dans des groupes de contrôle généralement plus petits. Cependant, on soupçonne de plus en plus que le phénomène des orteils déformés ne peut être déterminé par le seul « argument de l'hérédité » et qu'il est beaucoup trop surestimé. Les arguments en faveur de cette mesure sont évidents. Et ils parlent un langage qui montre que d'autres facteurs jouent un rôle, que l'on peut même bien influencer en tant que personne affectée.

Pour un argument sans équivoque sur le fait qu'une disposition héréditaire est rarement la véritable cause de la déformation des orteils, une oignon du pied ou hallux valgus est tout simplement à trouver en regardant les nouveau-nés. Si nous examinons la position des orteils des bébés jusqu'à l'âge d'environ 2 ans, nous pouvons constater que presque aucun de ces bébés n'a une oignon déformée sous l'orteil, c'est-à-dire ce que nous appelons un hallux. Inversement, cela signifie : **nous sommes tous nés avec une forme d'orteil naturelle, à quelques exceptions près.**

Même si l'on observe la forme des pieds des peuples primitifs et naturels, le problème de l'hallux valgus ne se pose pas du tout chez les adultes non plus. Ces deux groupes de personnes ont plutôt une forme en V naturellement prononcée des orteils et par conséquent aucun problème avec un oignon souvent douloureux qui se forme en dessous.

Cela signifie que dans la plupart des cas, la cause doit en fait être notre mode de vie et nos chaussures, qui existent indépendamment des gènes humains et qui causent le problème du désalignement des orteils au fil du temps.

Vous vous demandez sûrement comment l'hallux peut se produire autrement. Après tout, il y a beaucoup de gens qui n'ont pas de problèmes quand ils sont jeunes et qui sont soudainement touchés.

En attendant, la cause principale peut être identifiée comme ce que nous avons souvent évoqué - ce sont nos chaussures modernes.

Le fait que les problèmes d'hallux n'existent tout simplement pas chez les indigènes et qu'ils ne soient venus que dans des pays ayant des collections de chaussures modernes et « occidentales » parle de lui-même. Un exemple de ce pays est le Japon, où le changement entre la tradition et le style vestimentaire occidental s'est fait très rapidement et où, par conséquent, une évaluation concernant les orteils est très facile à comprendre. Pour en revenir à l'essentiel :

Votre pied est fait pour marcher pieds nus sur un sol inégal. Comme avant. Mais avec les chaussures qui mettent l'accent sur le look et les jeunes rues lisses et évolutives, nous avons fait au moins trois sauts de trop. Il y a un déséquilibre. **Les personnes souffrant d'hallux exercent une pression beaucoup trop faible et non naturelle sur le pied et, par conséquent, les muscles, les tendons et le tissu conjonctif se raccourcissent, s'affaiblissent et se déforment. La tension causée par les chaussures - et par le fait que tout le poids du corps repose désormais sur les pieds qui s'aplatissent - est soudain trop importante. Résultat : le tissu conjonctif ne peut plus résister à cette pression, s'enflamme et entraîne inévitablement un désalignement des orteils.** Et cela ressemble à quelque chose comme ça dans son histoire d'origine :

Au début, on a l'impression que quelque chose presse. Le soir, les chaussures sont enlevées un peu plus vite que d'habitude, peut-être qu'elles sont déjà un peu rouges. L'envie de détendre les pieds devient plus forte. Les parties avant du pied, en particulier, font des ravages lors de longues promenades et commencent à être chaudes et irritées. On pourrait aussi dire, de façon familière, que les pieds commencent à brûler plus souvent. C'est ainsi que le sentiment est souvent décrit de manière subjective. De nombreux experts nous ont également dit qu'à cette époque, les pieds réagissent souvent par des crampes pendant la nuit.

Conséquence logique, puisque les crampes sont devenues chroniques au cours de la journée et que, très souvent, il n'y a aucun signe qu'une carence en magnésium en soit la cause, comme on le soupçonne souvent.

Il s'ensuit la formation de la cornée, un mécanisme de protection de l'organisme pour protéger les tissus. À partir de là, il y a souvent une spirale descendante, qui est encore aggravée par la pratique courante

de nombreux médecins. Parce que presque personne ne discute avec vous du type de chaussures qu'il porte ou même des habitudes quotidiennes qui auraient pu conduire à l'hallux - souvent, vous êtes renvoyé avec une ordonnance succincte pour des semelles dans de nombreux cabinets après 10 minutes. Il existe certainement des contre-exemples, mais la majorité de nos rapports d'expérience indiquent que cela reste malheureusement une réalité.

Et vous le savez déjà, les semelles intérieures aggravent encore le problème. Car grâce à l'amortissement, la douleur est initialement un peu moins forte, mais l'espace dans la chaussure est encore plus réduit et l'entraînement naturel des tissus et la charge nécessaire pour renforcer les articulations sont beaucoup moins importants. Cela signifie que les semelles ne se sentent mieux qu'au début, mais qu'à moyen et long terme, elles aggravent un hallux.

Ainsi, ce qui semble d'abord très subtil et lent peut, avec le temps, causer de plus en plus de problèmes et susciter un peu de peur chez les personnes concernées. Tout d'un coup, on se demande si la faiblesse progressive du tissu conjonctif, la raideur de l'orteil et la douleur qu'elle provoque ne peuvent pas être corrigées par une opération. Mais nous aborderons cette question et ce que vous pouvez vraiment faire dans un instant.

Autres causes

Car pour être juste, il faut dire que l'on ne peut pas blâmer les chaussures seules pour le problème. Bien sûr, d'après l'expérience de ces dernières années, c'est la cause numéro un - mais elle se produit souvent en combinaison avec d'autres facteurs qui provoquent un relâchement croissant du tissu conjonctif du pied. Examinons brièvement ces causes :

Le système nerveux : les nerfs périphériques contrôlent tout notre corps. C'est la raison pour laquelle vous pouvez donner à votre pied l'ordre de se déplacer et ensuite cela se produit réellement. Chez certaines personnes, le système nerveux est surchargé. Cela peut se produire en raison d'un manque d'harmonie dans le corps, dans les organes et dans le cerveau. Souvent, il y a un modèle de stress derrière tout cela, qui s'enflamme constamment et provoque une accélération constante du système nerveux autonome. Les symptômes peuvent être

des picotements, des secousses musculaires ou un endormissement des pieds.

Il est important de consulter un médecin et de faire vérifier les voies nerveuses si vous remarquez de tels symptômes. Dans de tels cas, il est souvent peu ou pas utile de travailler directement sur l'orteil, mais il faut plutôt trouver une solution au problème neurologique fondamental.

Les virus, les bactéries et les toxines : Tout dans notre corps est interconnecté et, dans le langage courant, nous savons : pincement de la hanche, parfois du petit orteil. Si une personne est trop exposée aux métaux lourds et aux toxines - absorbés par la nourriture, l'eau de javel et l'environnement - la peau des orteils peut parfois être surchargée en tant qu'organe excréteur. Parfois, la raison en est que des chaussures trop bon marché libèrent des substances toxiques lorsqu'elles transpirent et se mouillent. Par conséquent, les virus et les bactéries peuvent également être responsables des douleurs aux orteils. Vous le savez peut-être : une grippe en hiver et quelques douleurs aux membres. Rien d'autre n'arrive à l'orteil - seulement que la douleur est plus subtile et se produit parfois progressivement. Par conséquent, nous vous recommandons de faire vérifier ces paramètres par un spécialiste ou un praticien non médical si vous soupçonnez leur présence.

L'affaiblissement du tissu conjonctif lié à l'âge : pour être plus précis, les muscles s'affaiblissent à partir de 35 ans si l'on ne fait rien pour y remédier. Malheureusement, les muscles du pied ne font pas exception. En conséquence, l'espace creux sous les pieds devient plus petit et le coup de pied devient de plus en plus plat. La conséquence : l'orteil est maintenant plus sollicité et est déjà poussé vers l'extérieur de manière purement physique. Ceci, combiné à des chaussures trop petites, conduit dans certains cas à un hallux évident.

Désalignement du corps : Souvent, l'hallux s'accompagne d'un désalignement du corps. La question de savoir ce qui est venu en premier - l'hallux ou le désalignement - n'est pas si facile à répondre et ne présente pas vraiment d'intérêt. Car lorsque la personne concernée s'empare d'une chose, l'autre partie bénéficie également de notre expérience. Les deux points faibles du corps sont d'une part la vertèbre de l'atlas, c'est-à-dire la première vertèbre cervicale et la colonne lombaire. Il existe un certain nombre de rapports de patients atteints de Hallux qui ont pu améliorer ou atténuer leur désalignement d'orteils grâce à un traitement avec un ostéopathe.

Les organes : La glande thyroïde et les intestins sont particulièrement imbriqués avec l'orteil. La glande thyroïde est importante pour le contrôle des hormones et donc aussi une partie importante du système nerveux de tout le corps - et oui - jusqu'à l'orteil. L'intestin est important pour le traitement des hallux, à la fois comme gardien du système immunitaire et comme utilisateur de minéraux. Vous savez, plus les nutriments sont utilisés par l'organisme, plus le tissu conjonctif et les articulations sont en bon état. Ainsi, si les personnes touchées ne sont pas sûres que les intestins absorbent les substances comme ils le devraient, il est conseillé de faire un bilan médical auprès de votre médecin ainsi qu'une analyse minérale.

En outre, plusieurs autres éléments peuvent jouer un rôle et, dans de nombreux cas, sont très individuels. Venons-en donc au fait :

De même que l'être humain est plus que la somme de ses parties, un hallux est toujours le résultat de nombreux facteurs. En raison de ses gènes, un être humain présente des facteurs de départ meilleurs ou pires et, dans certains cas, ils sont même extrêmes. Cependant, d'après de nombreuses études et résultats d'observation que nous connaissons aujourd'hui, le pied humain n'est pas particulièrement bien adapté au monde moderne de la chaussure. Il s'endort en ce moment car les récepteurs de la plante des pieds ne perçoivent plus correctement, ne sont plus exposés à aucune tâche et au stress réel. Quand on considère cette contre-nature, c'est presque un miracle que le pied présente si peu de symptômes chez beaucoup de gens et si peu chez d'autres. Si maintenant les cofacteurs mentionnés ci-dessus sont également en jeu, c'est-à-dire les infections bactériennes, les blocages physiques et organiques et un mode de vie non naturel, tout cela peut conduire à un hallux dans un délai assez long. Sous la forme que nous ne le remarquons que lorsqu'il a déjà atteint cinq à douze ans.

Dans la deuxième partie de ce e-book compact, nous aimerions donc vous expliquer ce qui compte vraiment. En d'autres termes, ce que vous pouvez faire si vous êtes déjà atteint et vous donner quelques recommandations détaillées sur le traitement direct des hallux. Après tout, il ne sert à rien de passer des mois avec le problème dans la tête et d'être agacé que ce soit de cette manière. Alors ne perdons pas de

temps et avec la bonne pratique, hallux est la voie à suivre. Même si ce n'est qu'au début.

Il serait donc très utile de savoir où vous en êtes. Quels symptômes et conséquences l'hallux peut prendre et comment le reconnaître correctement. Avant de passer à la partie solution, perdons quelques mots sur ce sujet.

Comment l'hallux se manifeste et comment il est diagnostiqué.

À ce stade, certaines règles et réglementations sont nécessaires pour classer correctement les hallux. En effet, la forme la plus courante, l'hallux valgus, n'est qu'une des trois formes et certains diagnostics supplémentaires peuvent être assez déroutants.

L'hallux valgus est présent lorsque le gros orteil dépasse d'environ 20 degrés. La douleur est souvent localisée à l'extérieur de l'orteil, à la base de l'articulation. Cette zone est souvent chaude, « rouge » et enflammée. Cette douleur peut également être perceptible au repos, surtout la nuit, mais elle est généralement connue sous le nom de douleur « brusque » et « lancinante », surtout en situation de stress. Autres indicateurs : l'orteil est plié de manière anormale, l'ongle se décolore, s'enflamme ou même pousse dans l'orteil. Dans ce cas, la cornée couvre généralement les trois premiers orteils, en particulier la face interne du gros orteil qui est souvent touchée.

Mais l'hallux valgus est aussi souvent clairement visible dans la démarche. La position en V bien connue des pieds lors de la marche ainsi qu'une position penchée du haut du corps en combinaison suggère que l'hallux valgus pourrait être à l'œuvre. Physiquement, l'hallux valgus est également perçu par le fait que les pieds peuvent souvent être froids en général mais chauds à l'extrémité frontale des pieds, le cou peut être tendu et les fesses peuvent faire mal.

Cependant, ne faites pas l'erreur de déduire l'ensemble du tableau à partir d'un de ces symptômes. Il s'agit plutôt de trouver un cadre qui puisse s'adapter aux symptômes typiques et ainsi servir d'orientation.

L'hallux rigidus est une inflammation de l'articulation supérieure de l'orteil. Même un léger contact avec la chaussure ou une légère pression peut provoquer une réaction sensible du site. L'articulation devient généralement plus épaisse avec le temps et se sent « sourde ». Le gros orteil est même assez droit dans cette forme, c'est souvent l'autre orteil qui dépasse vers l'extérieur de façon inhabituelle. Une étape préliminaire de l'hallux rigidus est **l'hallux limitus**, qui se trouve également à l'articulation.

Lorsque vous diagnostiquez votre hallux valgus chez le médecin, vous devez parfois être sur vos gardes. Bien sûr, non pas parce que les médecins sont généralement mauvais, mais parce que, d'après notre expérience, certains diagnostics sont trop généraux. Souvent, l'arthrose en tant que telle, un diagnostic général est communiqué à la personne affectée. Non seulement cela peut sembler inquiétant, mais souvent, ce n'est pas vraiment justifié. En effet, l'arthrose est la définition générale des problèmes articulaires et s'accompagne souvent d'une thérapie classique. Médicaments, anti-inflammatoires et antirhumatismaux, souvent avec des effets secondaires dangereux. Il est totalement ignoré qu'un hallux est apparu pour une raison très spécifique et qu'il doit être déclenché par cette cause. Alors si vous êtes déjà touché, ne vous laissez pas rendre fou et mettez-vous sur la voie d'une régression naturelle de l'hallux.

Pourquoi la plupart des opérations ne sont pas nécessaires

Nous ne voulons pas vous soumettre à une torture inutile à ce stade, car il y a une raison pour laquelle une opération n'est pas immédiatement nécessaire : souvent, il n'est pas trop tard. Parce que de nombreux hallux souffrent d'anomalies anatomiques, mais de symptômes relativement bénins. Des symptômes qui peuvent être stoppés et même inversés grâce aux suggestions des pages suivantes. Selon notre expérience, les milieux médicaux peuvent tout simplement persuader trop rapidement les patients souffrant d'hallux de se faire opérer, même si le stade de l'hallux est encore facilement traitable. En tant que personne affectée, on ne devrait envisager une opération que si la douleur détermine la vie quotidienne et dérobe tout simplement trop de nerfs. Il semble beaucoup plus judicieux de s'y aider d'abord, de repenser ses habitudes et de changer de chaussures. Si cela se traduit par un soulagement et une amélioration, la pensée d'une opération

devient inutile. Ce n'est que lorsqu'il n'y a pas d'amélioration perceptible qu'une opération a vraiment un sens. Car appelons les choses par leur nom : une opération permet de corriger un problème anatomique, mais pas d'en traiter les causes. La chirurgie peut donc dissimuler le problème, mais si vous continuez à pratiquer les mêmes choses qu'avant, le problème réapparaîtra dans certains cas.

Sans compter que le tissu conjonctif peut déjà être affecté par des cicatrices et des lésions internes. Passons donc plutôt à ce que vous pouvez faire à partir de maintenant si vous êtes déjà affecté par l'hallux d'une manière ou d'une autre.

Hallux - Adieu la douleur !

L'orteil est un peu semblable au fonctionnement de vos intestins. Non seulement parce que ces deux systèmes sont reliés et échangent des nutriments, mais aussi parce que les plaintes peuvent être améliorées. Parce que la première chose à faire est faire de la prévention de son hallux. Bien entendu, cela a un effet utile si vous n'êtes que légèrement affecté ou si vous ne voulez pas ressentir de douleur au départ. De la même façon que vous pouvez aussi protéger les intestins sans causer de problèmes au départ. Si la douleur est déjà présente, notre réseau d'experts traite toujours l'hallux des deux côtés. D'une part, nous enlevons ce qui est nuisible. Il peut s'agir de mesures pratiques, de comportements, ainsi que de croyances typiques et même d'erreurs réelles. D'autre part, des éléments sont ajoutés pour vous aider à améliorer ou à corriger l'hallux. Cela inclut, bien sûr, des exercices directement sur le pied, un outil très efficace dans la vie quotidienne, les bonnes habitudes et les modes de pensée constructifs. Dans cet ordre, vous obtiendrez désormais toutes les informations sous une forme compacte.

Prévention de l'hallux valgus

Vous avez certainement déjà entendu parler de la MTC. La médecine traditionnelle chinoise. Tous les enseignements orientaux supposent que les méridiens circulent dans le corps et échangent de l'énergie et des informations. Et même si vous êtes sceptique, ce système de méridiens est désormais mesurable électriquement. En acupuncture, il ne se passe rien d'autre, d'ailleurs, quand des aiguilles sont percées dans le corps et qu'un chemin d'énergie est de « se libérer » à nouveau. Vous

vous demandez pourquoi je vous dis cela ? Très simple, les pieds contiennent tous les points méridiens et nous servent d'organe de désintoxication. Vous le remarquerez au plus tard lorsque vous observerez vous-même à quel point les pieds peuvent être sujets à la transpiration. Deuxièmement, la thérapie des zones réflexes du pied et son massage ne sont pas sans raison. Les centres nerveux des nerfs s'accumulent dans les pieds. Si le pied est traité à un moment donné, le système nerveux et l'organe associé au point de pression se détendent souvent. Mais malheureusement, ce système fonctionne aussi dans l'autre sens : si quelque chose dans votre corps n'est pas tout à fait aligné, les points du pied et ses articulations se contractent également. Et vous le soupçonnez sûrement déjà - cela peut avoir des influences très décisives sur un désalignement des orteils.

C'est pourquoi nous recommandons deux choses en tant que prévention. Tout d'abord, veillez à vous désintoxiquer souvent les pieds. Concrètement, des bains de pieds alcalins et un automassage seront utiles. Cela rend non seulement la peau plus perméable et vous permet d'effectuer vos tâches de désintoxication, mais stimule également le système lymphatique et permet aux substances indésirables de migrer plus rapidement. Nous pourrions également dire pour votre compréhension : le métabolisme des pieds est stimulé et donc moins de déchets sont produits dans les articulations et le tissu conjonctif.

Pour ce faire, massez ou faites masser vos pieds. De préférence au moins deux fois par semaine. Il n'est pas nécessaire de devenir un expert en médecine chinoise pour cela, mais commencez là où vous ressentez intuitivement le plus de tension. Vous verrez - non seulement un bénéfice pour les nerfs détendus mais aussi une prévention directe pour que les muscles autour du gros orteil ne deviennent pas trop tendus.

Au fait, cela nous amène au deuxième point, qui est un véritable classique de la prévention.

Car, comme nous l'avons déjà expliqué, l'hallux est principalement causé par le fait que les muscles et les tendons fins ne sont plus naturellement sollicités. D'autre part, tout le poids est maintenant sur les talons et sollicite donc surtout les gros muscles. Par exemple, certains rapports ont rapporté qu'un pied plat qui se développe plus sévèrement peut s'accompagner d'une tension des muscles du mollet et du tibia telle que l'on pense qu'on vient de courir un marathon. Un bon exercice

consiste ici à laisser la balle rouler d'avant en arrière sur une jambe sur une balle de tennis et ainsi soutenir et renforcer les petits fascias.

En outre, tout ce qui renforce l'organisme tout entier et empêche de s'endormir d'un côté est recommandé. Cela inclut des heures passées assis de manière contractée ou tout simplement trop peu de mouvements. Les personnes qui ont déjà eu un gros orteil douloureux devant elles ont beaucoup d'expérience et ce n'est que par des exercices physiques légers tels que le yoga ou le gi gong qu'elles peuvent ramener la statique à leur corps et donc aussi à leurs chevilles. Donc, si vous êtes touché et que vous remarquez que votre tronc est raide, n'attendez pas que vos pieds soient vraiment en train de fumer.

En outre, il est recommandé de suivre certaines règles élémentaires dans votre alimentation. Ne vous inquiétez pas, nous ne voulons pas vous rééduquer, il existe déjà suffisamment de guides nutritionnels de toutes les couleurs et de toutes les croyances sur le marché pour cela. Mais vous pouvez faire ces choses pour avoir une bonne condition de base :

- Buvez beaucoup d'eau. Vos cellules ainsi que votre système lymphatique ne se rempliront pas de déchets.
- Les fruits et surtout les légumes ont de bonnes propriétés détoxifiantes et purifiantes
- Ne pas prendre trop de poisons (alcool, nicotine, caféine)
- Fournissez à votre corps du calcium, du magnésium, du zinc et des vitamines B.
- Les techniques de relaxation telles que le yoga, la méditation et l'entraînement autogène aident à se détendre. Et la relaxation est bonne pour les voies nerveuses de votre orteil, ainsi que pour sa capacité à se régénérer.

Des choses qui sont recommandées mais qui passent à côté de l'essentiel.

Certaines recommandations sont presque considérées comme des lois non écrites. Mais souvent, ces problèmes dépassent la solution et, pire encore, aggravent l'état du désalignement des orteils.

Voici donc une liste des choses que vous n'avez pas (plus) à faire et nous vous dirons pourquoi.

Des chaussures trop serrées. L'erreur cardinale classique. Même si c'est compréhensible. Parce qu'on aimerait supposer qu'un ajustement serré de la chaussure rend le pied compact et se contracte. Le seul problème est que cela met encore plus à l'épreuve l'axe longitudinal du pied et prive l'orteil et l'articulation de tout potentiel de mouvement naturel. La conséquence : un éventuel hallux s'intensifie encore plus. La solution à ce stade est souvent de ne pas trop serrer la chaussure. Cela signifie que vous ne devez tirer les lacets vers le haut qu'à partir de la moitié de la chaussure et les attacher sans les serrer. Ce petit truc à lui seul peut avoir un effet immense à long terme.

Les semelles. Nous y avons déjà fait allusion, mais les semelles ne font qu'aggraver le problème. D'autant plus dangereux que le bout des semelles est encore considéré au début comme la mesure de traitement numéro 1 en Allemagne. Mais ce qui ressemble à un soulagement au début détruit rapidement la logique. Parce que les semelles intérieures vous donnent encore moins d'espace dans votre chaussure, ainsi qu'une tension musculaire non naturelle due à un amortissement trop important. La fonction de ressort et le rythme de réglage du pied sont éliminés. Donc, si vous ne voulez pas vous passer de semelles à court terme, veuillez acheter au moins une taille de chaussures supplémentaire et ne pas effectuer cette procédure à long terme.

Trop peu de charge. Le tissu conjonctif, y compris les muscles et les tendons, est comme le biceps de votre bras. Si elle est chargée, elle se renforce. Si elle n'est pas tendue, elle s'affaiblit. Et dans le cas de l'hallux, bien sûr, nous voulons obtenir un tissu conjonctif ferme et solide. N'essayez donc pas de vous suicider à moitié en marchant toute la journée, mais n'épargnez pas votre pied en faisant une bonne dose d'exercice.

Marchez sur vos talons et courez. Même s'il faut un peu de temps pour s'y habituer, essayez de vous dérouler d'avant en arrière. Beaucoup de gens ont maintenant une allée qui leur ouvre les portes de Hallux. C'est parce que lorsque nous touchons le talon, les orteils sont pressés à plat sur le devant. Nous ne remarquons même plus cet état, car nos chaussures amortissent (trop) bien nos pieds. Essayez donc consciemment et attentivement, jour après jour, de dérouler le pied du

haut vers le talon - avec une attitude détendue. Car si vous vous souvenez toujours de tout faire correctement, cela peut provoquer un stress interne supplémentaire, qui est à son tour destructeur. Veuillez donc prendre cette recommandation au pied de la lettre.

Distendre. Beaucoup de personnes touchées s'étirent trop au début. Par frustration, ils s'étirent, se tirent et tirent sur leur orteil jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de lendemain. Cela ne peut pas être la solution. Il est juste de renforcer la structure de l'orteil, mais pas de l'étirer complètement. C'est pourquoi vous devriez vous en tenir aux prochains exercices pratiques afin de renforcer le tissu des orteils de manière saine, ciblée et détendue.

Le hallux valgus est (aussi) une question d'attitude - changer les attitudes et les habitudes.

Êtes-vous prêt à entendre un mot honnête ? Parce qu'aucun de nos organes n'est probablement aussi sous-estimé que nos pieds. Et malheureusement, cela se reflète aussi dans l'appréciation que nous leur portons. Nous connaissons un certain nombre de personnes pour lesquelles les pieds ne sont qu'un simple appendice. Ce n'est pas sans raison qu'un grand nombre de personnes ont même développé une sorte de phobie des pieds et décrivent simplement leurs pieds comme étant disgracieux. Cette attitude a bien sûr ses conséquences. Alors que la tête ou un organe situé au milieu du corps est généralement beaucoup plus important pour nous lorsque nous avons mal, les pieds sont « juste là ». Alors que nous nous brossons les dents, nous coiffons et nous lavons le haut de notre corps, ces soins pour nos pieds sont souvent tout sauf évidents. Et cela a aussi ses conséquences. Car nous savons, grâce à de nombreuses expériences, qu'une partie du corps ou un organe qui reçoit plus d'attention reçoit également plus d'énergie. Les expériences sur l'eau du Japonais Masuro Emotos, qui a prouvé scientifiquement que la matière change son énergie (c'est-à-dire la force des électrons) et sa forme, plus on y prête attention consciemment et avec amour, en sont un exemple.

C'est pourquoi nous vous recommandons de faire attention à ce que vous pensez de vos pieds tout au long de la journée. Bien sûr, il est important de maîtriser ses habitudes, ses exercices et son choix de chaussures - mais plus les chances de réussir à affronter l'hallux sont grandes, plus l'attitude dans votre tête est bonne.

Nous en sommes déjà au deuxième point. Peut-être pensez-vous à ce dont il s'agit à ce stade - mais sentez-vous invité à décider de ce que vous ressentez. Quelles sont les émotions que vous cultivez pendant la journée. Parce que, là encore, le contexte scientifique remonte aux temps primitifs. Après tout, si vous faites de plus en plus d'émotions comme la colère, la frustration ou la déprime dues à une éventuelle hallucination une habitude, votre orteil en souffrira.

La raison en est que lorsque vous ressentez de telles émotions, la fréquence de votre cerveau monte en flèche et tourne presque en rond. Cela met à son tour en danger votre système nerveux autonome, qui pense que vous êtes dans une situation menaçante comme si vous étiez dans la jungle. Le résultat : le stress, car le mécanisme naturel de lutte et/ou de fuite est activé. Aujourd'hui, tous les organismes du monde peuvent faire face à un stress de courte durée, mais pas à un stress chronique sur une longue période. En conséquence, vos nerfs deviennent plus instables, votre système circulatoire plus incohérent (c'est-à-dire irrégulier), et les nerfs de votre pied et le système de détoxification physique sont mis à rude épreuve, car le corps a davantage à faire avec la régulation de votre stress. En résumé, on peut presque dire avec un sourire : si vous voulez améliorer votre malposition des orteils, vous pouvez vous occuper de vous sentir bien.

Des exercices de la vie quotidienne pour une application immédiate. Pour tout type d'hallux valgus.

Si vous laissez de côté et évitez les choses qui vous sont nuisibles et que vous cultivez une attitude saine, il manque encore une chose pour faire le grand saut dans le cas des hallux. Vos exercices d'entraînement quotidiens.

Veillez préciser une chose à l'avance : les exercices d'entraînement quotidien sont appelés ainsi, car ils peuvent être pratiqués en continu et de manière effective. Cela ne devrait pas vous mettre trop de pression, mais devrait presque vous faciliter la tâche. Parce qu'un changement durable et continu des muscles et de la position de l'articulation des orteils ne se produit pas du jour au lendemain. Cela ne se fait pas du jour au lendemain non plus, alors soyez indulgent avec vous-même. Parce que progressivement, un sentiment de réussite se développera et ensuite, contrairement aux opérations et aux analgésiques, il durera à long terme - tant qu'on reste dans le coup. Au fait, quotidien ne signifie pas complètement quotidien. Selon notre expérience, une amélioration

considérable a déjà été obtenue avec 5 séances d'exercice par semaine. Commencez aussi lentement. Votre corps doit souvent s'habituer à la nouvelle contrainte et peut réagir avec des muscles endoloris au début. Prenez cela comme un bon signe.

Et autre chose à l'avance :

N'entrez pas dans la douleur, si elle est là. Cela ne ferait qu'irriter encore plus l'articulation du gros orteil. L'objectif est d'obtenir un étirement et une extension agréables des muscles, des tendons et des articulations, selon la devise : perceptible, mais pas douloureux.

Exercices pour débutants

Lisser

Si vous n'avez pas de plaies ouvertes, utilisez une brosse de massage pour passer sur vos mollets, sur toute la semelle jusqu'aux orteils. Cet exercice passif est non seulement incroyablement agréable le soir, mais il favorise aussi énormément la circulation sanguine et l'élimination des déchets. Et il active également les canaux nerveux des pieds. Donc si vous ressentez des picotements et de la chaleur, ne vous inquiétez pas, c'est plutôt un bon signe que l'énergie qui a été établie se réchauffe enfin.

Légère flexion du genou

Les squats sont un très bon exercice pour renforcer la coordination des petits muscles individuels jusqu'au gros orteil. Veillez à ce que vos pieds soient parallèles et ne se plient pas vers l'extérieur. De cette façon, vos genoux resteront également parallèles et ne s'effondreront pas l'un sur l'autre. Il est recommandé de plier les genoux particulièrement lentement et seulement dans la mesure où vous vous sentez à l'aise. 10-15 répétitions légères suffisent déjà.

Marcher pieds nus

Un exercice cohérent. Car si le pied est adapté à la marche pieds nus, il faut lui donner au moins partiellement ce dont il a besoin. Où que vous soyez - à l'extérieur ou à l'intérieur - vous marchez pieds nus. Mais faites-le lentement. Parce qu'à un rythme tranquille, les muscles ressentent de nouveaux stimuli et les « traduisent » correctement. Un jogging ne ferait qu'augmenter encore le problème de la tension non naturelle, car le pied est mal chargé sur le talon à la mauvaise vitesse.

Exercices pour le gros orteil et contre les hallux

Croisons les doigts

Mettez votre gros orteil dans le « prise d'étranglement » de vos doigts. Cela signifie que vous embrassez votre gros orteil avec toute la main par en dessous. Appuyez maintenant votre main contre l'orteil par le bas et maintenez la résistance avec votre orteil dans la direction opposée. Maintenant, faites-le dans l'autre sens. Tirez votre orteil vers le bas avec votre main. Le gros orteil se relève maintenant avec la résistance. Cet exercice est particulièrement bon pour les articulations, car il aiguise et facilite la liberté de mouvement.

La balle de tennis

Prenez une balle de tennis - de préférence avec un peu moins d'air en vous. Massez votre pied avec une jambe et appliquez une pression sur le ballon. La balle ne sollicite pas seulement différentes zones musculaires, mais surtout elle entraîne très efficacement la transmission des stimuli à vos orteils.

Le rôle

Pour beaucoup de gens, un petit rouleau de massage en plastique ou en carbone est plus adapté qu'une balle de tennis car il est plus contrôlable. Veillez à appliquer une pression suffisante sur le rouleau et à agir très lentement.

L'arbre opposé

Levez-vous et restez debout tout au long de l'exercice. Maintenant, tendez vos fesses et pressez vos cuisses vers l'extérieur. Tout cela se fait en gardant les pieds complètement sur terre avec toute la surface.

Essayez maintenant de rapprocher vos chevilles, c'est-à-dire de tirer les deux pieds vers l'intérieur. Si vous le faites correctement, tous les muscles des jambes, les muscles fessiers et les ligaments internes du pied seront entraînés. N'oubliez pas d'arrêter l'exercice avec la semelle entière. Le contraste des tensions dans les cuisses vers l'extérieur et dans les pieds vers l'intérieur crée ce merveilleux effet d'entraînement. Maintenez la tension pendant une à deux minutes.

La bougie

Mettez-vous sur la pointe des pieds et décollez avec vos talons au bout du pied. Si vous n'êtes pas sûr de votre position, vous pouvez tenir bon. Tournez votre talon vers la gauche et la droite autant que vous le souhaitez. Cela renforce la voûte plantaire en particulier et soulage les muscles et les tendons qui maintiennent le gros orteil dans la bonne position.

Le sprinteur

Un exercice incroyablement bon pour s'étirer et se soulager est la position du sprinteur. Parce que cela vous rappelle un peu la position de départ d'un concurrent.

Mettez-vous à genoux et posez le genou, l'orteil chargé sur le pied, à environ 60-80 cm devant l'autre. Soulevez maintenant le pied avant et ne le soutenez que sur les orteils, de sorte que la semelle soit verticale en l'air et que l'extension ne soit accrochée que sur les orteils. Si vous faites maintenant porter le poids encore plus sur le pied, il sera parfaitement tendu dans son arc longitudinal. Vous pouvez bien sûr vous soutenir avec vos mains à l'avant et déplacer votre poids si l'étirement est trop intense.

Conseil supplémentaire : L'écarteur d'orteils comme support ultime

Pour nous, l'écarteur d'orteils est l'un des meilleurs et des plus faciles moyens de contrôler l'articulation des orteils, surtout dans les premiers temps. Il ne remplacera peut-être pas les exercices décrits, mais il réduira rapidement la douleur et vous donnera ainsi le temps de vous occuper de la correction naturelle d'un oignon (initial). Les bons écarteurs d'orteils sont généralement faits de silicone en gel souple et ramènent les orteils à leur position naturelle à ce stade. En outre, les muscles, les fascias et les nerfs sont beaucoup moins sollicités que si

vous exercez une pression sur les points de pression éventuellement douloureux du pied en marchant.

C'est pourquoi un écarteur d'orteils de cette qualité est l'un des éléments essentiels de YogiMedic depuis des années.

La guérison se fait toujours de manière holistique - Un résumé

Et nous avons déjà atteint la fin de notre petit e-book compact. Comme vous l'avez vu, le hallux est un sujet relativement simple et autonome - mais les causes et leurs solutions peuvent être multiples. C'est pourquoi nous aimerions résumer une fois de plus les points les plus importants pour vous.

Il est désormais certain qu'un hallux ne se développe pas du jour au lendemain et n'est vraiment héréditaire que dans une fraction des cas. Cela ne signifie pas que vous êtes « coupable » de quelque chose ou que vous avez fait quelque chose de mal. C'est juste que notre mode de vie moderne a conduit à ce que l'hallux se produise ou soit ressenti par certains d'entre nous. Il convient avant tout de mentionner nos chaussures modernes. En combinaison avec l'accumulation de scories et une trop faible performance de détoxification du corps et l'habitude que nous n'attribuons pas une grande nécessité aux soins des pieds à partir du contexte social, tous ces co-facteurs conduisent au fait que le gros orteil peut causer des problèmes. Mais souvent, nous n'avons pas besoin de nous concentrer autant sur les causes.

D'après notre expérience, de nombreux éléments utiles pour résoudre le problème contribuent à réguler les causes de l'hallux ou à ne pas les perturber de manière décisive. Ils comprennent trois piliers. Prévention, omission et nouvelle mise en œuvre. Tous les piliers aident le corps dans son ensemble, les tissus du pied et le mauvais positionnement des orteils en tant que tel. La meilleure prévention consiste en un massage quotidien (avec brossage) du genou vers le bas et en des bains de pieds alcalins détoxifiants. En outre, les recommandations nutritionnelles de base et les minéraux décrits. Et très important - éviter le stress. La meilleure façon d'y parvenir est de recourir à des méthodes telles que le yoga, la méditation, l'entraînement autogène et tout ce qui vous « rabaisse », comme une marche lente dans la nature. En ce qui concerne la suppression, au niveau du corps, l'accent est mis sur les poisons quotidiens et bien sûr sur les chaussures et les semelles trop serrées. Et quand il s'agit de la nouvelle mise en œuvre, il s'agit aussi de deux choses : vos exercices (presque) quotidiens pour travailler directement

sur les articulations, les tissus et les muscles et votre attitude dans votre tête. Cela détermine si vous appréciez pleinement vos pieds et si vous en prenez bien soin en tant que partie essentielle de l'organisme tout entier.

Si vous faites cela avec un esprit heureux et émotionnellement positif (mots-clés : stress et système nerveux !), votre orteil fera ce que toutes les autres parties du corps ou même un genou ensanglanté ont toujours été capables de faire : il guérira de lui-même. Si la chirurgie est vraiment nécessaire, ils feront tout cela de toute façon, empêchant ainsi la véritable cause. Pour les nombreux cas où l'intervention chirurgicale viendrait beaucoup trop tôt, un écarteur d'orteils est une mesure efficace et idéale pour épargner la douleur et gagner du temps.

Nous espérons sincèrement que vous serez en mesure de reprendre votre pied entre vos mains. Parce que, d'après les centaines d'expériences que nous connaissons, il n'est jamais trop tard pour cela.

À propos de YogaMedic

YogaMedic combine la science médicale avec l'aide traditionnelle pour une vie saine et contre les maladies courantes typiques. YogaMedic s'appuie sur des produits de santé éprouvés, à des prix équitables, dans des matériaux de la meilleure qualité. Outre l'écarteur d'orteils haut de gamme, la douche nasale YogaMedic et le nettoyeur de langue YogaMedic, par exemple, sont également devenus les produits phares. En outre, YogaMedic travaille avec des experts dans les domaines respectifs pour fournir des informations et des approches naturelles de la manière la plus indépendante et la plus lisible possible.

Vous avez aimé le guide ?

Nous vous remercions de vos commentaires afin que nous puissions améliorer ce guide et vous aider encore plus à l'avenir.

Vous pouvez nous joindre facilement via notre WhatsApp ou notre Chat Facebook à l'adresse yogamedic.net/chat ou par e-mail à service@yogamedic.net

Cette œuvre, y compris toutes ses parties, est protégée par le droit d'auteur.

Toute utilisation en dehors des limites restreintes de la loi sur le droit d'auteur n'est pas autorisée sans le consentement de l'auteur. Cela s'applique en particulier à la reproduction, à la traduction, à la distribution et à la mise à disposition du public sous forme électronique ou autre.

Auteurs et rédacteurs : YogaMedic, JRSK Comercio S.L.

Éditeur : YogaMedic, JRSK Comercio S.L.