

**Objevte pro svůj hallux valgus
(vbočený palec)**

A decorative border composed of multiple footprints, each with musical notes floating around it, arranged in a circular pattern around the central text.

**TO
NEJLEPŠÍ
ŘEŠENÍ
NA CELÉM
SVĚTĚ**

Zuzana Kejíková

Objevte revoluční řešení pro svůj hallux valgus, které vám změní život!



Žijeme v přenádherné době, kdy na internetu může najít každý téměř jakoukoliv informaci, můžeme se ptát umělé inteligence a dokonce řada informací je zcela protichůdná.

Problematika vbočených palců není výjimkou, proto jsem se rozhodla vytvořit ucelený pohled na to, jak se vypořádat s vbočeným palcem nejlepším možným způsobem na světě.

To není vtip! Jediný a ten nejlepší možný způsob, jak vyřešíte hallux valgus správně, je z perspektivy toho, kdo jste, co v životě děláte rádi, co chcete dělat a co chcete stihnout.

Máte totiž jen jeden život, jedno zdraví a jediný, kdo za něj má zodpovědnost - jste vy. Tak to prostě je.

Podle mě smysluplná léčba vbočených palců začíná správným rozhodnutím na základě faktů, které si každý promyslí s ohledem na své potřeby v kontextu svého života.





Právě čtete krátký text v pdf, který jsem vytvořila na základě svých zkušeností, znalostí a svého odborného názoru já - člověk, Zuzana Kejíková

Cílem tohoto materiálu je pomoci vám získat nadhled při rozhodování, kterým směrem se při řešení vašeho problému vydat, zda se vydáte směrem k operaci, nebo celistvosti.

Jakékoliv vaše rozhodnutí ohledně vašeho těla je podle mě správné, když vede k vaší životní spokojenosti.

Bud'te prosím hodní na lékaře



Jsem v kontaktu s pacienty i lékaři a slýchávám zachmuřené brblání z obou stran. Sdílím tento materiál zdarma také proto, že vám tímto způsobem můžu pomoci vidět fakta z nadhledu a díky tomu se rozhodnete správně - vy - pro sebe a věřím, že i brblání pak zmizí, protože zmizí ta slepá skvrna v komunikaci.

Z pohledu lékaře (ortopeda) pacient přichází s halluxem pro léčbu, kterou má lékař v popisu práce a stihne ji naordinovat za cca 10-15 minut času. Pokud odmítnete nabízenou léčbu - operaci, obvykle je lékař rozladěný a napíše to do karty, protože je to jeho práce. Pokud chcete zvážit rizika operace, od lékaře obvykle získáte přehled o statistikách úspěšnosti z vědeckého pohledu.

Hledáte-li celostní řešení, většina ortopedů na to prostě nemá čas, protože mají plnou čekárnu lidí, kteří v bolestech toužebně vyhlíží ten svůj termín operace.



A buďte hodní na sebe



Lidé, kteří mě neznají často předpokládají, že jsem proti operaci, když učím, jak srovnat vbočený palec bez operace a jednou provždy...

Nejsem!

Já jsem proti špatným rozhodnutím. Vzhledem k tomu, že operace je trvalý zásah do organismu, jsem pro přístup: "Dvakrát (vícekrát) měř a jednou řež!"

Navíc jsem si jistá tím, že i kdyby si každý člověk před operací halluxů do důsledků promyslel, zda ji opravdu chce, pořád bude těch operací dostatek. Jak se říká tisíc lidí, tisíc chutí a já respektuji jakékoliv rozhodnutí, když člověk ví a bude vždycky vědět, i zpětně, že se rozhodl správně s ohledem na své potřeby, prostě svůj život.

Pro mě je úplně ideální situace taková, kdy se operaci cíleně vyhýbají lidé, kterým důsledky operace zhorší kvalitu života, negativně zasáhnou do životních hodnot, priorit a komplikují řešení dalších věcí, které jsou pro člověka důležité, protože si je toho vědom. A nikdo nebrblá samozřejmě.

P.S. Mluvím tady výhradně o operacích vbočených nikoliv o všech operacích.

GOOD
VIBES
ONLY

Tím nejlepším řešením na světě pro váš hallux může být jak operace, tak cvičení

Možná už to vnímáte - univerzální top řešení pro každého neexistuje, nicméně existuje společný jmenovatel všech řešení, a tou je životní spokojenost. Chci, ať v tom máte jasno, což platí před každým velkým životním rozhodnutím.

Ať vás to vaše ideální rozhodnutí vede kterýmkoliv směrem, mám pro vás skvělou zprávu. Výzkum letí kupředu mílovými kroky, lékaři jsou skvělí, péče úžasná a operace rok od roku promakanější. Po operaci naprosto v klidu obvykle zvládnete běžný život a občasné sporty na rekreační úrovni.

Každý směr má svá specifika

Před operací doporučuji váhat, promýšlet a uvědomovat si souvislosti, pokud je nějaká vaše životní vášeň založená na tom, že tělo funguje, jako celek, případně je pro vás přirozený velký, konstantní, či opakovaný výkon.

Turistika, kdy vyjedete jednou za 10 lanovkou a uděláte si krátkou procházku, nebrání operaci. Pokud ovšem neběháte po horách každý týden 15km sem, 20km tam, to už je výkon. Může se stát, že i v takovém případě chcete operaci, což je v pořádku, nicméně tohle by měl lékař vědět před operací a měli byste mít vzájemně jasno v tom, co a jak operace do budoucna může ovlivnit. Lékař může na základě těchto informací např. změnit typ operace, nebo ne, každopádně by o takovém sportu vědět měl.

Specifika operace

Podobné to je s lyžováním a dalšími sporty, čím častěji, intenzivněji a déle, tím důležitější je s lékařem předem vyjasnit rizika a ideální typ operace.

Někdo to třeba nemusí tušit a někdo už má v diáři naplánovány pravidelné návštěvy pedikúry. Palce se totiž křiví jiným zatížením chodidla, než na jaké to naše tělo stvořilo.

Pedikúra je velmi specializovaný obor, kde získáte úlevu od bolesti zarůstajících nehtů, vyřešíte kuří oka, bradavice, můžete si nechat vytvořit korektor na míru. každá pedikérka nedělá všechno, každopádně někomu se tato informace může hodit před operací i po operaci.

Pedikérky mají většinou velmi kvalitní představu o tom, jaké korektory přinesou úlevu, protože mají informace z mnohých školení, povídají si s klienty a sdílejí informace mezi sebou a jsou součástí velmi efektivních profesních skupin.

Pokud vás neláká cvičení, doporučuji najděte si skvělou pedikérku, nebo pedikéra, protože to je obor, který se věnuje zmírňování následků a zachování pohodlí u chodidel, kde není z nějakého důvodu možné obnovit správné zatížení.

Používám slovo pedikér/ka, protože v poslední době se obor specializuje a mění, někde jsou názvy, jako podologie, odborná, či zdravotní pedikúra. Chci jen ať víte, že bez ohledu na název, doporučuji se soustředit na to, zda ten člověk umí skvěle to, co potřebujete řešit.

Specifika celostního řešení

Neznám vás a netuším, co víte, nevíte, co vás zajímá, jaké máte hodnoty a priority a ještě se to může u každého čtenáře lišit. vezmu to tedy popořadě, ať si v tom každý najde to své.

Mě osobně by na prvním místě zajímalo, co všechno jde a v seznamu toho, co jde bych hledala to, co potřebuji vyřešit já. A kdybych to tam nenašla, vzpomněla bych si na úžasného pana Alberta, který tvrdil, že vždycky se najde nějaký blbec, který neví, že to nejde a udělá to. Každý člověk je individualita, má svou životní cestu a co se týče pohybového systému, tak nikdo ve skutečnosti netuší, co všechno jde, protože úspěchy se neskládají na jednom místě.

Co všechno je možné?

Křivé palce (hallux valgus) jdou srovnat cvičením, i ty boule cvičením zmizí, funguje to i s hypermobilními klouby, jen je třeba mít ty dovednosti více osvojené.

Dokonce cvičením dokážete zregenerovat výhřezy, SI, bedra, pohybový systém celý. Chcete-li vědecký důkaz, zkuste MUDr. Smíška.

Všechno má své výhody, nevýhody, je třeba tomu věnovat čas, něco se naučit, něco trénovat a pokud nefunguje to, co zrovna děláte, tak to dělejte jinak. Každopádně na uzdravování pohybového systému funguje zejména princip celistvosti, respektu a realizace pohybu v souladu s tím, jak bylo tělo stvořeno.

Jak funguje pohybový systém



Možná to bude znít divně a překvapí vás, jak moc to zjednoduším.

Schéma, které následují všichni lidé, kteří jsou úspěšní ve svém regeneračním cvičení je tohle:

1. Mozek vydá pokyn k realizaci pohybu tak jak má vypadat.
2. Člověk tomu nerozumí na 100% a udělá to s nějakým informačním šumem, blbě samozřejmě.
3. Mozek to vyhodnotí a buď je to v normě, tak to toleruje, protože člověk nedělá ten pohyb ve výkonu, kde je třeba, aby vše fungovalo perfektně.
Pokud to není v normě, mozek vyšle bolest, ztuhlost a jiné neduhy.



Jak funguje regenerace a úleva od bolesti?



Překvapivě úplně jednoduše

Vezmete si schéma z předchozí stránky a uděláte ten pohyb správně.

Uděláte ten pohyb přesně podle pokynů mozku a mozek po vyhodnocení zjistí, že bolest není třeba, protože chápete, co máte dělat.



Obvykle se to na každém mém kurzu Jak srovnat vbočený palec bez operace a jednou provždy stane minimálně jednomu člověku.

Bolest, která po letech agonie zmizí přes noc se už nikdy nevrátí, pokud budete pokračovat minimálně v tom naslouchání, realizaci pohybu správně a rozvíjení své celistvosti s jednoduchými cviky. A takhle srovnáte nejen vbočené palce, propojujete se v maximální míře sami se sebou, což má neuvěřitelně pozitivní efekt nejen na zdraví pohybového systému.



Závěr



Hledáte-li řešení vbočených palců, stojí za to se zamyslet nad tím, jaký výkon od svého těla potřebujete teď a v budoucnosti.

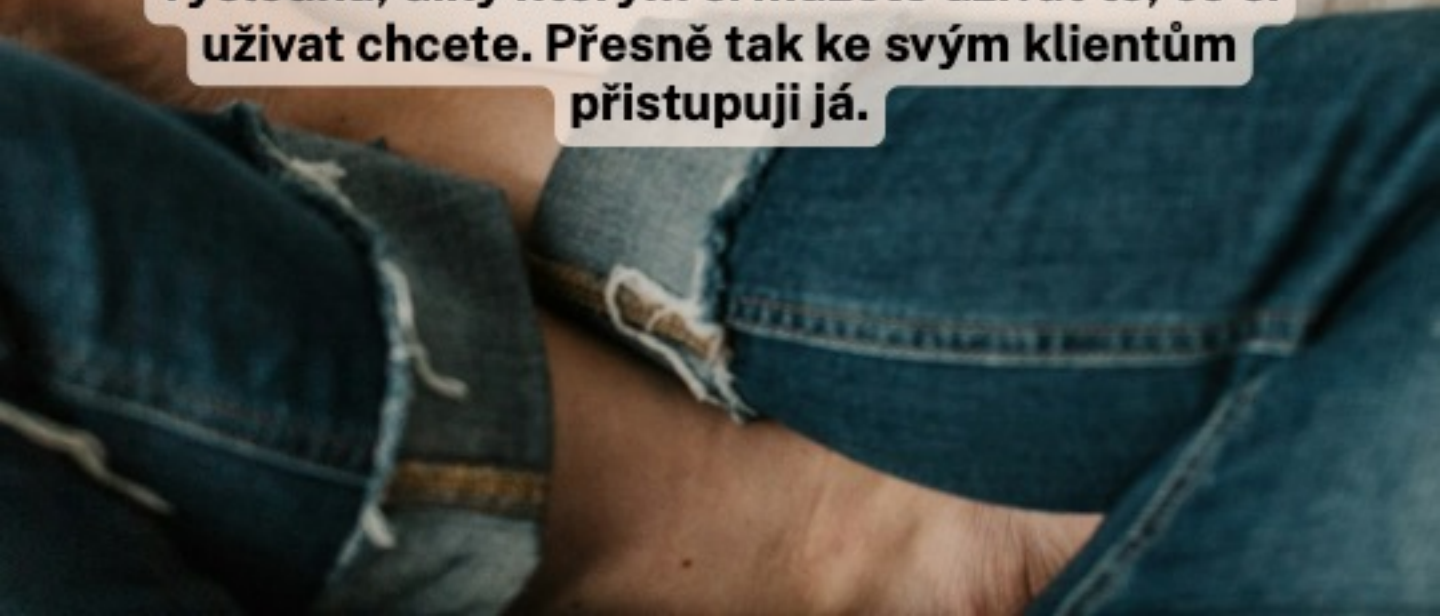
Čím více chcete rozvíjet celistvost, tím více doporučuji volit spíše mininvazivní zákroky, injekce a minimum zásahů do struktur pohybového systému.

Nejsem šílenec do cvičení a po úrazu křížové kosti jsem myslela, že se už nikdy pořádně nevyspím. Ale pak začala hledat řešení pro vbočené palce své hypermobilní dcery a dosáhla jsem regenerace za limitem toho, co jsem pokládala za možné.

Většina lidí nebude mít cvičení nikdy na prvním místě a já to chápu, život je komplexní a cvičení by do něj mělo zapadnout svým přínosem a radostí z výsledků, díky kterým si můžete užívat to, co si užívat chcete. Přesně tak ke svým klientům přistupuji já.



Většina lidí nebude mít cvičení nikdy na prvním místě a já to chápu, život je komplexní a cvičení by do něj mělo zapadnout svým přínosem a radostí z výsledků, díky kterým si můžete užívat to, co si užívat chcete. Přesně tak ke svým klientům přistupuji já.



Jmenuji se Zuzana Kejíková a rozvoji hloubkové regenerace v kombinaci se cvičením se věnuji již více než deset let. Vedu také kurzy Jak srovnat vbočený palec bez operace a jednou provždy, které jsou dvoudenní, protože díky tomu mám jistotu, že se všichni účastníci naučí všechny důležité dovednosti.

