

Vorfussprobleme Und Fusstraining Die Zehen Und Fu

Erfahren Sie die verborgenen Geheimnisse Ihrer Füße, die Sie zwar ein Leben lang begleiten, sich aber erst zu Wort melden, wenn es Ihnen nicht mehr gut geht. Patrick Hofer arbeitet seit über 25 Jahren als Orthopädietechniker mit dem Spezialgebiet Füße und konnte in der Zeit tausende verschiedener Fussprobleme analysieren und behandeln. Er vermittelt auf einfache, unterhaltsame Art und liefert viele wertvolle Tipps. Der Autor nimmt Sie auf eine Reise mit zu den Füßen. Zu der Geschichte der Füße, die vor allem e den Zusammenhängen bei der Entstehung von Fusssschmerzen begegnen und die grossartige Konstruktion der Füße kennenlernen. Bei dieser Reise werden Sie anschliessend konkret die wichtigsten Beschwerdebilder besuchen, erfahren, was Sie dagegen tun können, und ein wenig über Schuhe und barfuss gehen lernen. Zu guter Letzt bringt er Ihnen sein Lieblingsthema Schuheinlagen näher und erzählt Ihnen so dies und das über die Geheimnisse Ihrer Füße. Kommen Sie mit und lernen Sie Ihre Füße richtig kennen!

Auf der Liste der häufigsten Fussprobleme stehen, neben den Fersenschmerzen, die Vorfussprobleme ganz weit oben. Die vorgefasste Meinung, solche Probleme seien einzig auf die falsche Wahl der Schuhe zurückzuführen, trifft nur in den seltensten Fällen zu. Hallux valgus, Metatarsalgie, sowie das häufig verkannte Morton Neurom, stehen in engem Zusammenhang mit dem komplexen Verhältnis zwischen Füssstellung und Gangverhalten. Sie zeigen sich deshalb bei jedem Menschen völlig unterschiedlich. Patrick Hofer beschreibt in seinem dritten Buch, auf gewohnt verständliche, wie auch ausführliche Art, die Zusammenhänge, die über Jahre zu Vorfussproblemen führen können. Er zeigt Möglichkeiten auf, wie Betroffene auf solche Probleme reagieren sollten und wie man präventiv dagegen wirken kann. Die in seinem ersten Buch „Füße, Fussprobleme erkennen und behandeln“ angesprochenen Komplikationen rund um den Vorfuss, werden hier ausführlicher sowie im Speziellen dargestellt und zudem mit vielen weiteren Informationen ergänzt. Er scheut nicht davor zurück, alte Lehrmeinungen unter einem kontroversen Gesichtspunkt zu betrachten. Kaum ein anderes Buch bietet Leidtragenden sowie Interessierten, Erklärungen und Empfehlung zu den häufigsten Vorfussproblemen in einer solchen Intensität an.

Vorfußprobleme und FußtrainingDie Zehen und FüÙe Durch Übungen Stärken – Beste Hilfe Bei Hallux Valgus, Spreizfuß, Hammerzehen and Co

Vorfussprobleme

Haben Sie Fuprobleme wie zum Beispiel Hallux valgus, Hammerzeh, Krallenzeh oder schmerzhaftes Brennen der Fe und wollen selbst etwas fr Ihre Fe tun statt sich operieren zu lassen? In diesem Buch finden Sie Fübungen mit leicht umsetzbaren Anleitungen zur Selbsthilfe bei Vorfuproblemen Die meisten dieser Probleme gehen einher mit Schmerzen und eingeschrnkter Lauffbigkeit. Viele erwarten dann von einer Fuoperation schnelle Hilfe. Aber ist eine OP immer die Lsung? Die Autorin kennt die Probleme selbst, denn sie wurde bereits mit 21 Jahren wegen Hallux valgus an beiden Fen operiert. Sie hat Wege gefunden, wie sie mit den nach einigen Jahren erneut auftretenden Fuproblemen sich selbst helfen kann. Sanfte Fuarbeit war das Zauberwort. So hat sie selbst ihre Fe wieder so weit regenerieren knnen, dass ein schmerzfreies Laufen sogar Ingerer Strecken auch Jahrzehnte spter problemlos mglich ist. Als Heilpraktikerin gibt sie inzwischen ihre Erfahrungen in ihrer Praxis und in Fubungskursen weiter.Das Buch vermittelt Ihnen in verständlicher Sprache die wichtigsten Informationen ber die verschiedenen Vorfubeschwerden und deren Ursachen. Es entlht ein bungsprogramm fr Ihre Fe mit zahlreichen wirksamen Fübungen, die alle auch mit Skizzen und Fotos anschaulich erklrt sind. Der bungsteil 1 besteht aus bungen, bereits in dem Buch "Frauen, wie geht es euren Fen?" und dem dazugehörigen Auszug als Kindle-Ebook veröffentlicht wurden. Hier geht es vorrangig um die Lockerung und Strkung von Muskulatur und Faszien. Im bungsteil 2 stellt die Autorin ein neues, fr Sie vielleicht ungewhntlich erscheinendes, Trainingsprogramm vor. Dieses Training arbeitet vorrangig mit der Kombination von mentaler Vorstellung und Ausfhrung von Bewegungen. So wird der Kopf wieder strker mit den Fen in Kontakt gebracht. Es ist Feinarbeit mit den Fen!. Bei folgenden Problemen des Vorfues bewhren sich die bungen und das Futraining: Bei Hallux valgus kann verhindert werden, dass sich die GroÙe weiter in ungünstiger Weise neigt. Durch das gezielte Futraining tritt das Beschwerdebild Hallux valgus mehr in den Hintergrund. Bei Spreizfu wird die Muskulatur des Quergewlbes gestrkt, so dass der Fu nicht weiter in die Breite geht. Auch die Verformungen der anderen Zehen (Hammerzeh, Krallenzeh) knnen durch spezielle Fugymnastik mit Dehnung und Massage der Zehen und des Vorfues günstig beeinflusst werden. Die bungen strken auch die Muskulatur des Lngsgewlbes und sind daher auch sinnvoll bei Senkfu, Plattfu und Knickfu. Auch Morton Syndrom, Metatarsalgie, und Hallux rigidus (hier sind besondere Einschrnkungen zu beachten, die im Buch erklrt werden) knnen positiv beeinflusst werden. Verlassen Sie sich nicht nur auf konservative Manahmen wie Spreizfu-Bandagen, Hallux-Schienen, Zehenspreizer oder Einlagen, sondern nehmen Sie Ihre Fugesundheit selbst in die Hand. Das tgliche ben wird Ihnen bald zur lieben Gewohnheit werden. Sie werden Ihre Fussbungen nicht mehr missen wollen und Ihre Fe werden es Ihnen danken.

Vorfußprobleme und Fußtraining