

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. CHRISTIAN LARSEN

HALLUX VALGUS

Das 28-Tage-Programm
für gesunde Füße

GU

HALLUX VALGUS

WAS DU DAMIT ERREICHEN KANNST:

- Einem **Hallux valgus** entgegenwirken, um eine **OP zu vermeiden**
- Schmerzen mit **wirkungsvollen Sofortmaßnahmen** lindern
- Die eigenen Bewegungsmuster erkennen und mit den **12 + 1 besten Übungen der Spiraldynamik®** bewusst verändern
- Mit **Blitzübungen** bei jeder Gelegenheit **im Alltag üben**
- Den Übungserfolg **per Selbsttest kontrollieren**
- Das **Schicksal deiner Füße** selbst in die Hand nehmen
- Beweglichkeit und Kraft der Füße **vergrößern**
- Wieder **mit mehr Leichtigkeit** gehen und stehen



In diesem Jahr wurden bei mir im großen Zeh des rechten Fußes ein Hallux valgus und im linken eine leichte Arthrose diagnostiziert. Die Empfehlung eines Orthopäden war, je Fuß eine Operation. Von einem Freund bekam ich den Tipp, es doch einmal mit Spiraldynamik® zu probieren, was ich dann auch tat. Endlich lernte ich, das Zusammenspiel von Hüfte, Knie und Fuß zu verstehen. Durch spezielle Übungen konnte ich meinen Gang leicht korrigieren und die Zehen wurden wieder beweglicher. Die Übungen sind nicht aufwendig, dafür aber umso effektiver. An eine Operation verschwende ich keinen Gedanken mehr.

KARIN W.

Nach einer Zehenoperation konnte ich meinen großen Zeh nicht mehr abrollen. Die Spiraldynamiktherapie dauert zwar länger als ich dachte, aber ich bleibe motiviert dran, weil ich spüre, dass es meinem ganzen Körper guttut.

BRIGITTE B.

Ein Chirurg wollte auch mich operieren

und zwei Knochenpaare mit Schrauben versteifen. Ich blies die Operation ab und machte eine Spiraldynamiktherapie gegen meinen Hallux valgus. Heute, 10 Jahre danach, bin ich wieder bestens zu Fuß unterwegs.

CONRAD B.





Es ist, als wäre die Spiraldynamik® in meinen Körper übergegangen. Inzwischen muss ich überhaupt nicht mehr groß überlegen oder explizit üben, um mit meinem Hallux schmerzfrei durchs Leben zu gehen.

MIRJANA L.

Meine Sichtweise auf meine seit Kindesbeinen ›verbogenen‹ Füße hat sich völlig geändert. Ich habe gelernt, meine Füße richtig zu belasten und konnte so Schmerzen und Operationen vermeiden.

BIRGIT M.

Ich konnte durch den Hallux valgus keine Schuhe, vor allem keine Stiefel mehr anziehen.

In der Therapie lernte ich richtig laufen, indem ich den Fuß exakt von der Ferse bis zu den Zehen abrollte. Ich bin wieder rundum gesund und zufrieden.

KARIN S.

Ich bin inzwischen wirklich vollständig beschwerdefrei. Ich kann wieder Sport treiben und bin auch zuversichtlich, dass ich die begonnen Projekte in der Bergwelt erfolgreich beenden kann.

BEAT M.



DR. CHRISTIAN LARSEN

A close-up photograph of a human footprint pressed into fine, golden-brown sand. The footprint is oriented vertically, with the toes pointing upwards. The sand is slightly disturbed around the edges of the print, creating a soft shadow. The overall texture is grainy and natural.

HALLUX VALGUS

**Das 28-Tage-Programm
für gesunde Füße**



THEORIE

Ein Wort vorab 5

DIE 10 WICHTIGSTEN
GRÜNDE, ETWAS FÜR
DEINE FÜSSE ZU TUN 9

PRAXIS

SELBSTHILFE IN 28 TAGEN 13

Was du wissen solltest 14

Tag 1 – Erste Hilfe bei Schmerzen 15

Tag 2 – Sich selbst wahrnehmen 18

Extra: Wunderwerk Fuß 21

Tag 3 – Aua! Hier tut's weh ... 22

Tag 4 – Zeig her deine Füße! 24

Tag 5 – Das geniale Fundament 30

Tag 6 – Selbst ist die Frau! 32

Tag 7 – Das große Übungsrad 34

Extra: Happy Feet 37

Tag 8 – Meine Fuß-OP 38

Tag 9 – Operation 40

Ja oder Nein? 40

Tag 10 – Meilenstein:

Ein Blick zurück! 42

12 + 1 Übungen 44

Tag 11 – Homo erectus 46

Tag 12 - Beinspirale 48

Tag 13 – Vierpunkte-Stand 50

Tag 14 – Flamingo 52

Tag 15 – Meilenstein:

Sei standfest! 54

Tag 16 – Fersenlot 56

Tag 17 – Taluskopf mobil 58