



Presseinformation

Stella Arndt

Endlich frei von Fußschmerzen!

Die besten Übungen bei Hallux Valgus und anderen Beschwerden

Reihe: Multimedia KGS

Umfang: 80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos,
plus DVD/Streaming mit ca. 80 Minuten Laufzeit

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6688-3

Erscheinungstermin: August 2018

 Auch als
eBook
erhältlich.



Selbsthilfe-Maßnahmen gegen Hallux Valgus und Co.

Drei von vier Deutschen leiden während ihres Lebens erheblich unter Fußproblemen. Die Zahl der OPs allein am Vorfuß ist in den letzten Jahren sprunghaft gestiegen und bei Frauen sind Eingriffe an den Zehen in den Top-Ten der OP-Statistik angelangt. Unter einem Hallux Valgus zum Beispiel leiden fast 40 Prozent der Frauen quer durch alle Altersklassen. Die Großzehenverformung ist anfangs meist nur ein ästhetisches Problem, verläuft aber später oft schmerzhaft und muss schließlich häufig operiert werden. In früheren Stadien lässt sich ein Hallux ebenso wie andere Fußprobleme konservativ behandeln und mit den richtigen Übungen erheblich verbessern.

Stella Arndt erklärt in ihrem Ratgeber **Endlich frei von Fußschmerzen!**, wie die häufigsten Fußprobleme wie Hallux Valgus, Knick-, Senk-, Platt-, Spreizfuß und Fersensporn entstehen und warum sie meist eng miteinander zusammenhängen. Darauf bauen die effektiven Selbsthilfe-Maßnahmen auf: zahlreiche Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, Dehnung der Faszien, Erste Hilfe für gestresste Füße, Gang- und Körperhaltungsübungen und auch passive Maßnahmen wie Massagen. Die Schritt-für-Schritt erklärten Übungen verbinden die verschiedenen erfolgreichen Therapierichtungen von klassischer Gymnastik über Yoga und Faszienmassage bis hin zu Spiraldynamik®. Zusätzlich dazu enthalten DVD bzw. Streaming Programme für spezielle Fußprobleme sowie zu bestimmten Übungssituationen.

Stella Arndt ist Physiotherapeutin. Füße und Fußgesundheit sind ihre Arbeitsschwerpunkte. Stella Arndt hat zahlreiche Zusatzausbildungen gemacht, unter anderem in Fußreflexzonen-therapie, Spiraldynamik® und Osteopathie. In der von ihr begründeten „Fußschule Lüneburger Heide“ hilft sie Patienten mit ihrem multimodalen Therapieansatz und gibt zahlreiche Kurse zur Fußgesundheit.