

En librairie le 31 mai 2018

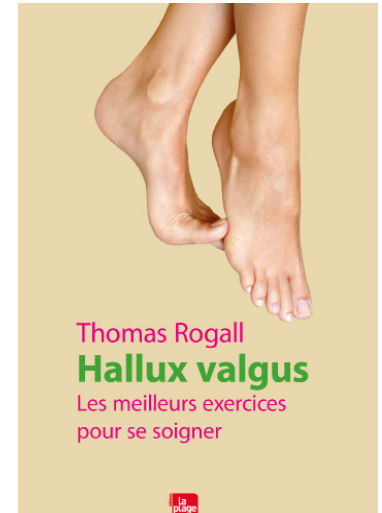
DES CLÉS POUR SE SOIGNER

Plus communément appelé « oignon », l'hallux valgus est une déformation du gros orteil qui touche 4% de la population, dont 95% de femmes. Il est cependant tout à fait possible de vivre avec, puisque des solutions existent pour maîtriser son évolution et soulager les douleurs qu'il cause ; des exercices créés par les spécialistes permettent d'y parvenir.

LE LIVRE

Thomas Rogall, directeur de l'école du pied à Munich, consacre à l'hallux valgus un livre d'exercices et de conseils, traduit en français suite à son succès en Allemagne.

Comment se forme l'hallux valgus ? Quelles habitudes adopter pour maîtriser son évolution et soulager les douleurs qu'il entraîne ? L'auteur fournit un programme d'exercices à effectuer au quotidien pour améliorer les différentes parties responsables de son apparition : le gros orteil et la voûte transversale du pied, la stabilité du talon, la manière de s'asseoir et de se lever, la posture, l'équilibre du centre du corps, et la marche. Enfin, cet ouvrage transmet de précieuses informations sur les modèles de chaussures à privilégier, les semelles, les bienfaits de la marche pieds nus... Il évoque également la question de l'intervention chirurgicale, parfois nécessaire lorsque la déformation est à un stade très avancé.



HALLUX VALGUS

Thomas Rogall

56 pages – 11,9 x 19 cm

Relié cartonné

Prix public 10 €

978-2-84221-607-8

En librairie le 31 mai 2018

L'AUTEUR



Masseur et physiothérapeute, Thomas Rogall a suivi des formations dans les domaines des thérapies corporelles – yoga, shiatsu, Feldenkrais. En 2007, il a fondé l'École du pied de Munich. Thomas Rogall enseigne l'anatomie du mouvement à l'Institut de formation en danse thérapie et en art thérapie (CITA) de Munich. Il donne également depuis 1998 des séminaires de formation pour les pratiquants de yoga.