



A LÁB ELVÁLTOZÁSAINAK TESTI-LELKI OKAI

Lábápoló és természetgyógyász szemmel

Kurz vitae

- **1999 Tanítóképző Főiskola**
- **1999 Pedikűrös oklevél**
- **1999-2015 Közalkalmazotti jogviszony**
- **2003 OKJ Kéz- és lábápoló, műkörömépítő**
- **2008 Tanárképző Főiskola, német nyelv- és irodalomszakos tanár**
- **2004 Szalonnyitás Nagykátán**
- **2015 Főállású vállalkozás**
- **Sokféle továbbképzés(körömszabályzások, patológiai elváltozások, sebellátás, köröm-és bőrbetegségek stb.)**
- **2022 Természetgyógyász-Reflexológus**
- **2022 Lábológia oktatóstúdió**
- **2023 Speciális lábápoló mester**





„Az ember lába olyan,
mint a fa gyökere. A fa
halála is a gyökerétől
kezdődik, az ember
öregedése is a lábánál
kezdődik. A lábat az
ember második szívének
tekintik.....”

***Kínai feljegyzés 3000 évvel
ezelőtt***

„A világban minden mindennel összefügg, és egységet alkot.” (Lao-ce)

- Nem egy elváltozást, nem egy lábat, nem egy leletet kezelünk, hanem egy embert!
- Minden láb végén ott van egy hús-vér ember teste és lelke, és minden hatás, ami őt éri.
- A munkánkat befolyásolja a kliens testi, lelki állapota, a járásképe, a szokásai, a munkahelye, az évszakok változása, az időjárási szélsőségek, a Holdfázisok, a sugárzások, napkitörések, geomágneses viharok, a kollektív tudat stb.....
- Nem könnyű ezt mind figyelembe venni egy kezelés során, de mégis a lehetőségeinkhez képest muszáj.

BÜTYÖK (HALLUX VALGUS)



• Testi okok

- A talp és a lábfej szalagjainak, ízületi tokjainak, valamint izmainak túlzott terhelése
- vagy csökkent működése
- Harántboltozat süllyedés
- Túl szűk cipő
- Túl magas sarkú
- Túlsúly
- Gerinc- és tartásprobléma
- Gyakrabban fordul elő nőknél

BÜTYÖK (HALLUX VALGUS)



Testi okok

- Aránytalan terhelés és a talpi alátámasztások hiánya okozza a harántboltozat lesüllyedését és nagylábujj ízületének destabilizációját.
- Aránytalanul megnő a lábfej elülső részének terheltsége, megnő a lábközépcsontok közti távolság, a szalagok elgyengülnek.
- A lábközépcsontok végei lesüllyednek, az I.lábközépcsont eltávolodik a II.lábközépcsonttól, az izmok lefutása is megváltozik, ennek következménye, hogy a nagylábujj lábközépcsontjának végéről az alapperc lecsúszik és befelé fordul.

BÜTYÖK (HALLUX VALGUS)

Testi okok



- Kísérő tünet lehet az ízületi kopás és a nyáktömlő gyulladás
- Fontos időben észlelni a problémát, a kialakult bütyök már nem visszafordítható.
- Lassan évek alatt alakul ki
- A kötőszöveti gyengeségek és a talp izmainak edzatlensége miatt egyre fiatalabb korosztályt érint

BÜTYÖK (HALLUX VALGUS)



- Lelki, érzelmi, energetikai okok
- Csalódottság ,bosszúság
- Gyámoltalanság érzése, támasz nélkül vagyunk a világban- el nem ért cél
- Terve volt, amit nem tudott megvalósítani
- Mi akarunk mindent irányítani, vagy kiadjuk a teljes irányítást azzal, hogy nem bízunk az univerzum támogatásában
- Túl szigorú nevelés, mindig a lány kapott nagyobb szigort, mert a „fiúk” többet értek, vagy többet megtehettek
- Tökéletességre törekszenek (nők!)
- Külső elismerésre vágnak
- Keményen harcolnak az elismerésért

BÜTYÖK (HALLUX VALGUS)



- Lelki, érzelmi és energetikai okok
- Megfelelési kényszer –szeretethiány-körömcipő
- Ha jobb lábon-férfi felmenőnek-párkapcsolati probléma vagy lemond a szerelemről
- Ha bal lábon-női felmenőnek-önértékelés és nőiség megélésének hiánya
- Nagy bűtyök-merev, megrekedt
- Tartanak a kudarcától, alulértékelik magukat
- Az elismerés hiánya néha neheztelést és haragot szül az egész világ felé
- Nagy önfegyelemmel rendelkeznek
- Kemény munka, kitartás jellemzi őket
- Ha sokszor gyulladt a bűtyök-gondoskodó

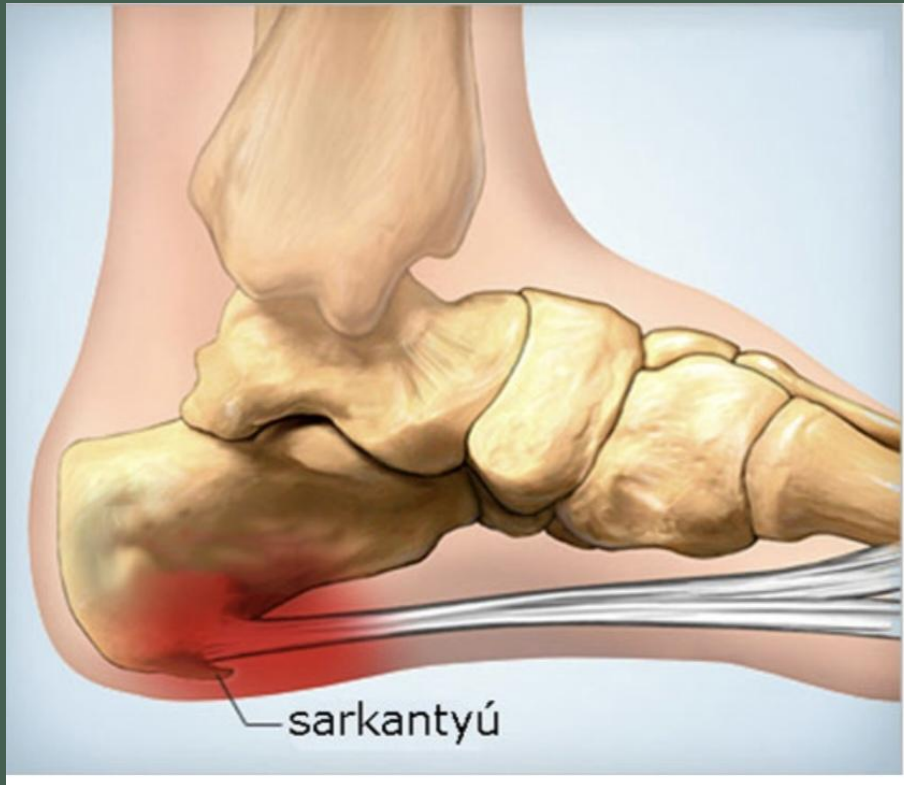
BÜTYÖK (HALLUX VALGUS)

Megelőzés és kezelés



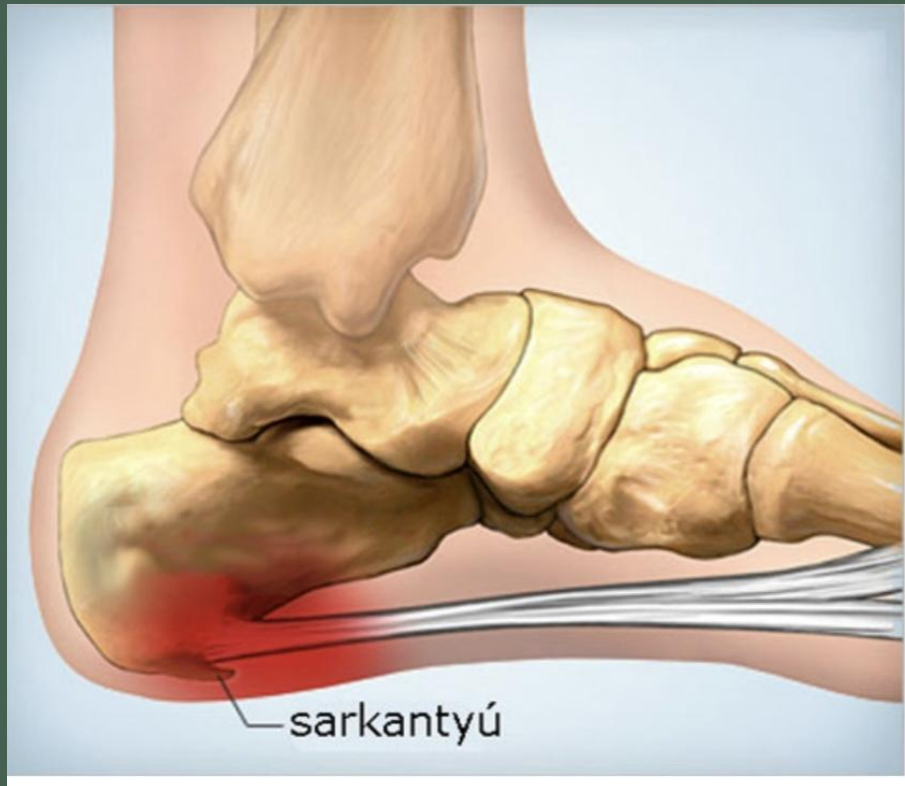
- Egyedi talpbetét
- Kényelmes széles orrú cipő
- Egyenetlen talajon járás, lábtorna
- Megfelelő vitamin, ásványi anyag ellátottság
- Gerinctorna, tartásjavítás
- Éjszakai bütyökhúzó
- Szilikonos lábujjelválasztó, bütyökvédő
- Talpmasszázs
- Műtét
- Kontroll és megfelelés elengedése, önértékelés, önbizalom, önszeretet

SARKANTYÚ – EXSOSTOSIS CALCANEI



- A sarokcsont-kinövés a sarokcsonton kialakuló meszes lerakódás, melyet az Achilles-ín vagy a talpi bőnye krónikus túlterhelése vagy gyulladása okoz.
- Diagnózis: röntgen-felvétel
- Régi elképzelés: csonttüske okozza a panaszokat
- Úl meglátás: sok embernek van sarkantyúja, még sincs mindenkinek sarokfájdalma. Más is van az okok közt

SARKANTYÚ-EXOSTOSIS CALCANEI



- Újabb nézetek szerint nem csontkinövés, hanem elcalcifikálódott szövet, vagyis fascia.- csont jellegűvé vált a minősége
- Okai :
- A hátsó mozgásszervi lánc feszülése
- Pockorongsérv-műtéti hegek
- Korábbi vesepanaszok, hólyaghurut
- HKO-húgyhólyagmeridián
- Egyre több sarkantyús eset-Tűz ló éve

SARKANTYÚ-TALPI BŐNYE

- A talpi fascia egy vastag kötőszövetes szalag, mely a talp teljes hosszában húzódik végig, összekötve a sarkat a lábujjakkal.
- Normál esetben ez elnyeli az ütődéseket, támogatva ezzel a talpi boltozatot.
- Ha ezt az ívet feszülés, vagy más komolyabb erőhatás éri, akkor az mikro sérüléseket okoz a fasciában.
- Terhelés hatására 2-4 mm helyett 6-10 mm-re is vastagodhat.
- Ennek gyulladása a sarokfájdalmak egyik leggyakoribb oka.



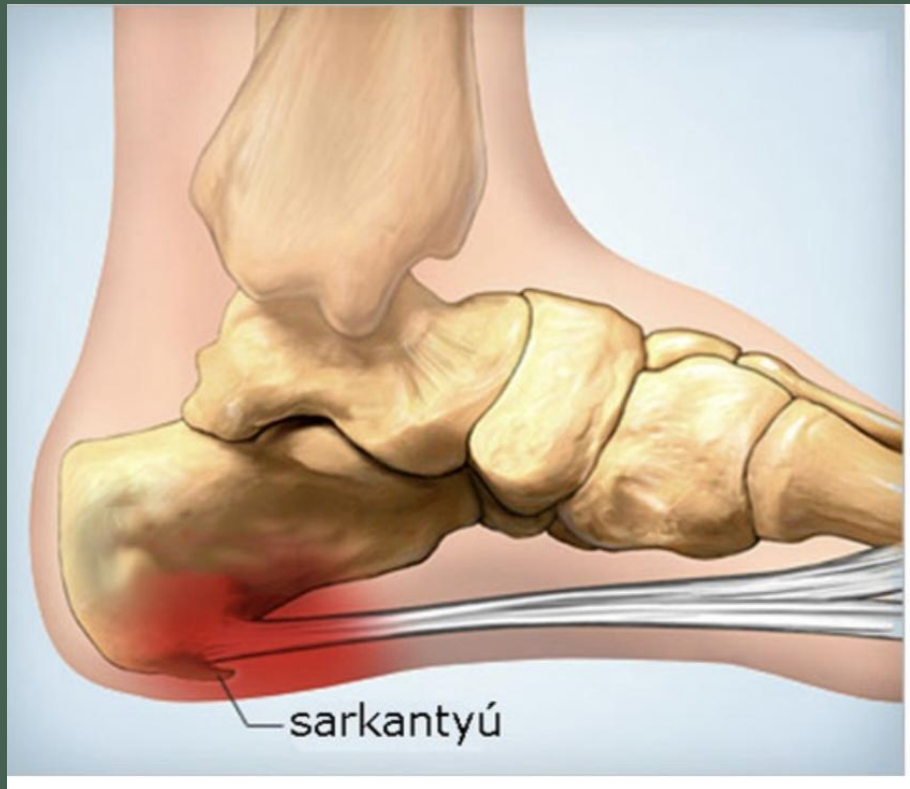
**Sarkantyú, talpfájdalom,
sarokfájdalom**

TALPI BÖNYE



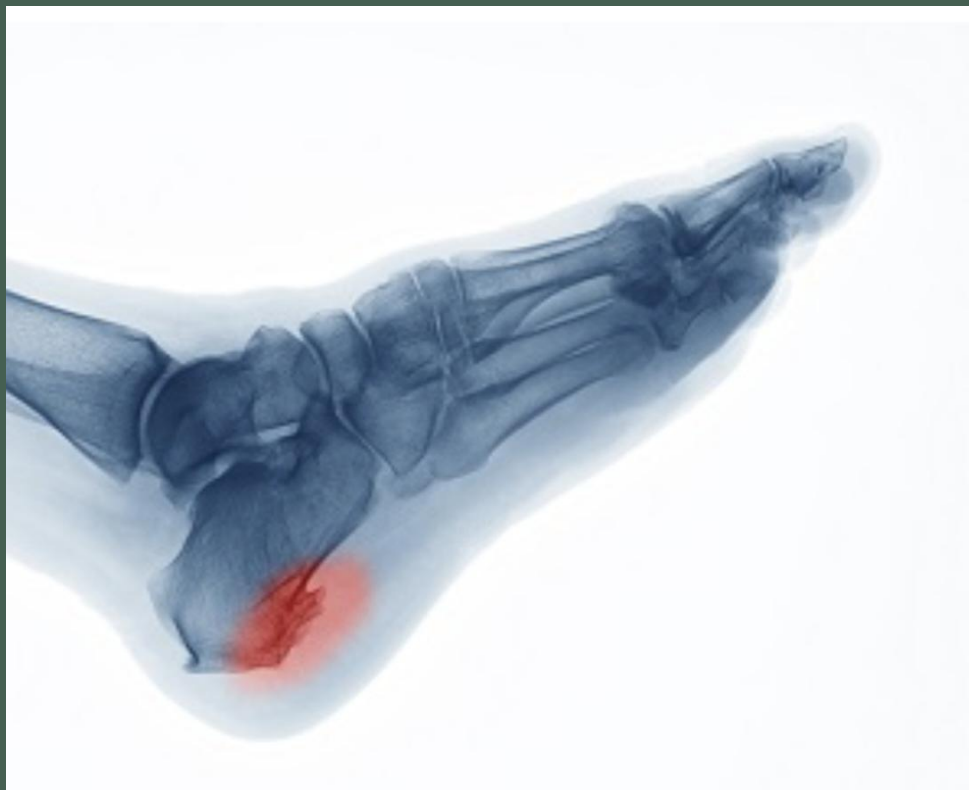
WHY YOUR TOES

SARKANTYÚ- EXOSTOSIS CALCANEI



- Kiket érint?
- 40-60 korosztályt
- Nőket, férfiakat is
- Futókat, aktív sportolókat
- „Fotelharcosokat”

SÁRKANTYÚ- EXOSTOSIS CALCANEI



• Tünetetei:

- Reggelente „indulási fájdalom”
- Fájdalom az Achilles-ín tapadásnál
- „Bejáródás” jelenség
- Duzzanat, melegség
- Járáskép változás (ami a többi test más részének túlterheléséhez vezet)

SARKANTYÚ TÍPUSAI

Talpi sarkantyú

- Sarokcsont talpi részén
- Talpi bőnye tapadásánál kezdődik
- Reggeli éles fájdalom
- Okai: lúdtalp, bokasüllyedés, nem megfelelő cipő

Haglund-sarok

- Hátsó sarkantyú
- Sarokcsont hátsó felszínén
- Achilles-in eredésénél alakul ki
- Achilles-in környékén bőrpír, duzzanat
- Cipő nyomása ront rajta, vagy szerepe van a kialakulásában

SARKANTYÚ- EXOSTOSIS CALCANEI



• Testi okok

- Túlterhelés, mechanikai stressz
- Túl súly
- Gerincprobléma
- Nem megfelelő lábbeli
- Lúdtalp vagy a túl magas boltozat (a talpi szalagok túlzott igénybevétele)
- Merev vádliizomzat
- Hátsó mozgásszervi lánc feszülése

SARKANTYÚ- LELKI HÁTTÉR



- Két véglet- nagyon beleállok vmibe, vagy nem állok ki magamért-nem állok a sarkamra!
- Merev nézőpontok- a dolgok nem feketék-fehérek-feláldozod a lágyságot az erő oltárán
- Rugalmatlanság-magammal szemben (Húsvét előtt meg kell pucolni az ablakot!)
- Túl kemény fellépés másokkal szemben
- Túlfeszített helyzet-megfeszített Achilles-in
- Achilles-in-gyenge pont-vakfoltjaink-amire nem akarunk rálátni
- Udvariasságkényszer, túlzott félelem, elfojtott agresszió, bűntudat, tekintélyféltés
- „Sarkos” emberek/ Hólyagmeridián elakadása

SÁRKANTYÚ KEZELÉSI LEHETŐSÉGEI

• Orvosi kezelések(tüneti kezelések)

- Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő (non-szteroid) gyógyszerek, kencék stb.
- Szteroid injekciók(elfolyósítják a szöveteket-kollagénbontás)
- Röntgen sugár kezelés
- Műtét (belső és külső heg)

• Alternatív gyógymódok

- Masszázs, nyújtás, gyógytorna
- Vitaminok ,ásványi anyagok (MG!!!)
- Természetes fájdalomcsillapító-gyulladáscsökkentők
- Safe laser terápia
- Terápiás ultrahang/Mikroáram/Tens
- Hideg-meleg terápia
- Sarokpárna
- Pihentetés
- Hólyagmeridián aktiválása

BENŐTT KÖRÖM (UNGUIS INCARNATUS)



BENÓTT KÖRÖM (UNGUIS INCARNATUS)

- A körömlemez a normálisnál mélyebben nyomódik a körömsáncba
- Érzékenységet, fájdalmat, gyulladást is okozhat
- Staphylococcus aureus baktérium felelős a gyulladásért
- Diagnosztizálása szemrevételezéssel történik
- Sokszor több egyidőben fennálló probléma az oka, nemcsak egy
- Lehet átmeneti probléma
- Lehet egy életen át tartó folyamatos kezelést igénylő probléma is

BENÓTT KÖRÖM- FIZIKAI OKAI

- Helytelen körömvágás, túl hosszú, túl rövid
- Szűk cipő, szűk zokni vagy harisnya
- Genetikai, túlsúly, cukorbetegség, inzulinrezisztencia
- Traumatizált köröm
- Ortopédiai elváltozás miatt
- Gombás fertőzés után
- Bőrérzékenység, kötőszöveti gyengeség(csecsemők is)
- Megváltozott járáskép, helytelen testtartás, gerincprobléma
- Sporttevékenység, elhanyagolt utókezelés
- Hirtelen növés, belgyógyászati betegség kísérője

BENÓTT KÖRÖM-LELKI OKOK

- Köröm=védelmi vonal-egészséges határmeghúzás-kamaszkor
- Túlzott teher, túlzott szégyen miatt begömbült tartás-benótt köröm
- Védelem keresése, sebezhetőség
- Saját magunk megkérdőjelezése, intuíció elnyomása
- Saját magam büntetése, bántása, okolása
- Megvastagodott köröm=titkolni kell a gondolataimat, nem vállalhatom fel magam-megoldás=önbizalomnövelés
- Szeretne teknősként visszahúzódni a páncélba
- Gyulladt köröm-harcban állunk, nem tudunk elfogadni egy helyzetet
- Öregujj-torokcsakra-nem mondhatom ki, amit gondolok vagy túl sok üres fecsegés
- Öregujj-máj meridián-lép meridián

BENÓTT KÖRÖM-LELKI OKOK

- Kiállhatatlanság, túlzott türelmetlenség, beszabályozottság(munkavédelmi cipő)
- Szorongás miatti görcsösség, tudatalatti pénzcentrikusság
- Lelki stigma miatti szorongás, hátráltató körülmények miatti szenvedés
- Elkülönülés miatti büntudat(válás)
- Munkahelyi ártószándék, áskálódás
- Tisztességtelen módon szerzett információ miatti belső konfliktus
- Félelem az újba lépni
- Anyagi kihasználtság
- Félelem a nyilvánosság előtti beszédől
- Elfojtott önérvényesítés

BENÓTT KÖRÖM-KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK



- Megfelelő vágás
- Egyedi talpbetét, gerinctorna
- Tamponálás
- Sáncok tisztítása, bőrpuhítás
- Tehermentesítés
- Körömszabályzás (akár többféle, akár többször)
- Műtét
- Kimondani, amit gondolok, nemet mondani arra, amit nem akarok .
- Vitaminok – kötőszövet , gyulladáscsökkentés

SZEMÖLCS(VERRUCA)

Közönséges szemölcs
(verruca vulgaris)



Talpi szemölcs
(verruca plantaris)



SZEMÖLCS (VERRUCA)-FIZIKAI OKOK

Közönséges szemölcs (verruca vulgaris)

- Ujjakon, végtagokon fordulnak elő
- Gyerekeknél gyakoribb, de felnőttnél sem kizárt
- Hámszövet sérülése
- Oka HPV vírus
- Bőr barrier funkciójának gyengülése
- Immunrendszer gyengesége
- Más fertőzés kísérője
- Megbújik a szervezetben

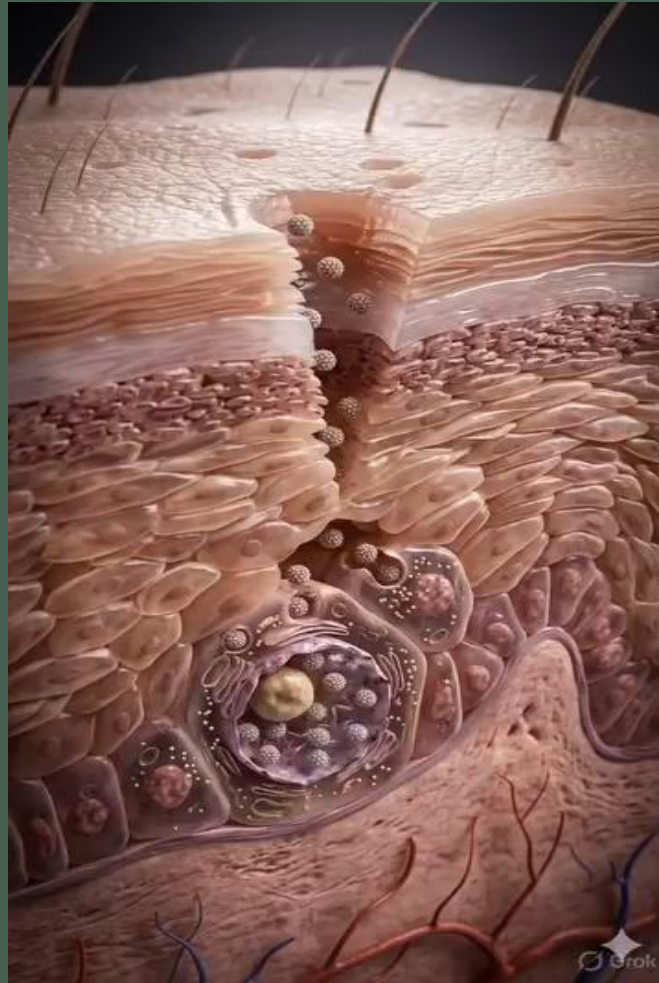
Talpi szemölcs (verruca plantaris)

- Talpon megjelenő
- Gyerekeknél gyakoribb, de már felnőtteket is sűrűn érint
- Hámszövet sérülése
- Oka HPV vírus
- Bőr barrier funkciójának gyengülése
- Immunrendszer gyengesége
- Más fertőzés kísérője
- Megbújik a vírus a szervezetben

SZEMÖLCS KIÁLAKULÁSA



SZEMÖLCS KIALAKULÁSA



SZEMÖLCS-LÉLKI OKAI



- „Betolakodó”
- Új tanár, új osztálytárs, új szomszéd, kistestvér érkezése
- Melyik részén helyezkedik el a talpon?
- „Tele t...m” érzés..
- Ha a körömágyi rész érintett-sok teendő, elintézetlen, vagy félbehagyott ügy nyomja az illető vállát (esküvő)
- Nyomást gyakorol a saját álláspontomra-elnyomunk bizonyos mágikus képességeket.
- Óvatosabban kell bánni a „földdel és a gyökerekkel”
- Fájdalmas helyzetben is kiállni magamért
- Magány , szeretethiány-vélt vagy valós
- Tartós stressz-vírus aktiváló hatás

SZEMÖLCS-KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK



- Gyógyszeres ecsetelők(ecetsav, szalicilsav)
- Orvosi kompetencia
- El tud múlni magától is
- Kisműtét
- Elektrokauterizáció
- Fagyasztás-cryoterápia-nem szerencsés
- Immunterápia (orvosi-nem orvosi) (macskakarom, vitamin, béta-glükán)
- Lézeres kezelés, vakcina
- Ezüst nitrát(lápiszos kezelés)
- Speciális szemölcsirtó gél
- Felismerni a „betolakodót”-másképp tekinteni rá

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

