

Jak można zapobiegać haluksom?

1. Należy dbać o odpowiednie obuwie na co dzień. Nie może być ono ciasne (szczególnie czubki butów), ani nie powinno posiadać wysokich obcasów. Podeszwy powinny być odpowiednio wymodelowane i miękkie.
2. Obuwie musi być wykonane z przewiewnego materiału, by zapobiec poceniu się stopy. Korzystne jest także zmienianie obuwia w ciągu dnia, by obciążać różne fragmenty stopy.
3. Należy pamiętać o pielęgnacji stóp oraz w wolnych chwilach strać się ćwiczyć palce stóp:
 - stawać na palcach
 - chwytać nimi przedmioty.

Ćwiczenia na haluksy polegają głównie na rozciąganiu oraz wzmacnianiu mięśni i ścięgien oraz ćwiczeniu mięśni zginaczy kolan !!!

4. Należy unikać przez długi czas pracy w pozycji stojącej, powinno się robić przerwy na odpoczynek i krótkie ćwiczenia.
5. W miarę możliwości chodzić boszo po miękkim podłożu.
6. Powinno się dbać o utrzymywanie prawidłowej postawy oraz masy ciała. Nadwaga sprzyja tworzeniu zniekształceń stopy.
7. Zalecane jest uprawianie sportów: jazdę na rowerze czy pływanie.
8. Przy tendencjach do tworzenia się haluksów lepiej unikać biegania, gdyż podczas biegania dodatkowo obciążamy przodostopie, co może nasilać deformacje i ból

