

Fußübungen bei Hallux-Valgus

Greifübung runde Gegenstände:

- Legen Sie mehrere Murmeln auf den Boden (10-20 Stück)
- Greifen Sie die Murmeln mit den Zehen und legen Sie diese in einen Becher

Greifübungen flache Gegenständen:

- Legen Sie ein Tuch auf den Boden
- Greifen Sie das Tuch mit den Zehen und heben es hoch (10 Wiederholungen bds.)

Zehengymnastik:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Füße ohne Socken auf den Boden stellen
- Jetzt Zehen vom Boden anheben, anschließend Absenken und auf die Zehenspitzen stellen
- Ca. 10 Wiederholungen bds.

Zehenspreizen:

- Im Sitzen oder auf der Couch
- Strecken Sie die Fußzehen aus
- Spreizen Sie die Fußzehen, anschließend Zusammenführen
- Einrollen der Fußzehen

Laufen im Sand und Barfußlaufen:

- Wann immer Sie die Gelegenheit dazu haben

