

## **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

