

Thomas Rogall

Hallux valgus

Die besten Übungen zur Selbsthilfe



nymphenburger

Inhalt

Was tun bei Hallux valgus? 6

Die Entstehung des Hallux valgus 10

Das Übungseinmaleins zur Verbesserung des Hallux valgus 16

„Der erste Schritt“ – Übungen für die große Zehe und das Quergewölbe des Fußes **16**

Der Bogen – Hilfe gegen akute Schmerzen und die Spreizung des Vorfußes **18** • Die Spirale – Die Korrektur der Fehlstellungen der großen Zehe **24** • Tape – Die flexible Fixierung des Hallux valgus und des ersten Mittelfußknochens mit elastischem Klebeband **26**

„Der zweite Schritt“ – Die stabile Ferse und die Balance der Körpermitte **32**

Aufstehen und Hinsetzen **33** • Stehen **37** • Balance **41** • Die Dehnung der Hüft- und Beinmuskulatur **43**

„Der dritte Schritt“ – Die Integration der Übungen ins Gehen **48**

Der Bogen – Abdruckimpuls des Fußes **48** • Die Spirale – Die Landung des Fußes auf dem Boden **51**

Tipps und Hinweise 53

Schuhe **53** • Einlagen **54** • Barfußtraining **55** • Operationen **56**

Der Autor 57