

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Rummelsberg / Nürnberg

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Großzehengrundgelenks

Abbildung 1: Ausgangsposition.
Die Übung wird im Stehen
durchgeführt. Die Fußsohle liegt
flach auf.



Abbildung 2: Übung 1.
Die Zehen werden flach und
gerade auf den Boden gedrückt
und gehalten. Langsam bis 10
zählen und dann wieder locker
lassen.



Abbildung 3: Übung 2.
Die Zehen liegen flach und gerade
auf dem Boden. Die Ferse wird
angeboben und dadurch werden
die Zehengrundgelenke und
insbesondere das Großzehen-
grundgelenk bewegt (Dorsal-
extension). Die Zehengelenke
und insbesondere Großzehen-
endgelenk bleiben möglichst
gerade. Langsam bis 10 zählen
und dann wieder in die
Ausgangsposition zurück.



Jede Übung 10 Mal hintereinander und dies einmal pro Stunde durchführen.

© Martinus Richter 2020