

# 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 Großzehengrundgelenk bewegt (Dorsal-extension). Die Zehengelenke und insbesondere Großzehenendgelenk 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