

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Rummelsberg / Nürnberg

Übung zur Verbesserung der Belastung im Bereich Großzehengrundgelenk

Abbildung 1: Die Übung wird im Stehen durchgeführt. Ein Blatt Papier wird wie abgebildet mit einer Ecke unter das Großzehengrundgelenk (Pfeil) gelegt. Das Großzehengrundgelenk soll maximal belastet werden. Eine Hilfsperson zieht an dem Papier und der/die Patient/-in versucht durch die Belastung zu verhindern, dass das Blatt herausgezogen wird

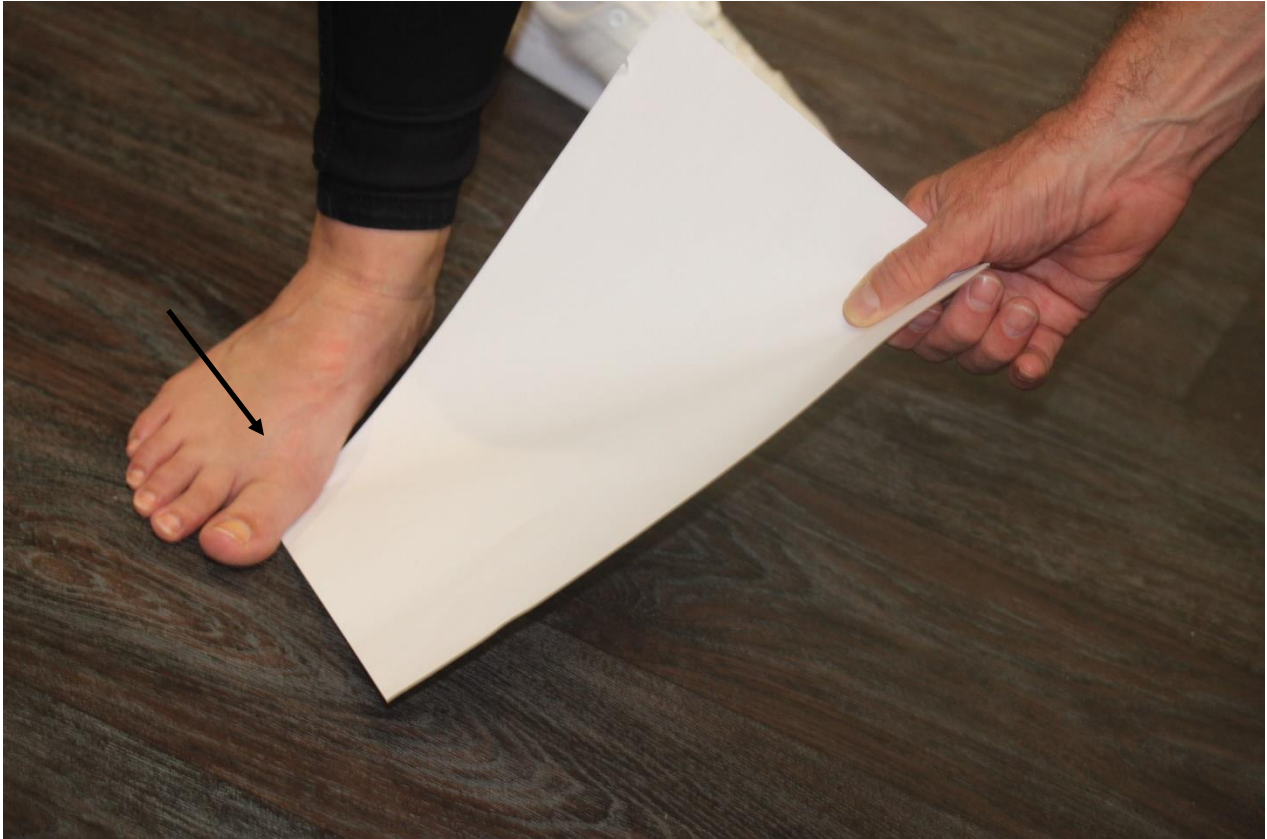


Abbildung 2/3: Die Übung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn das Blatt nicht herausgezogen werden kann, sondern reißt wie abgebildet. Wenn nicht - weiter üben bis es klappt.



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

© Martinus Richter 2020