

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Rummelsberg / Nürnberg

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der Zehengrundgelenke

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

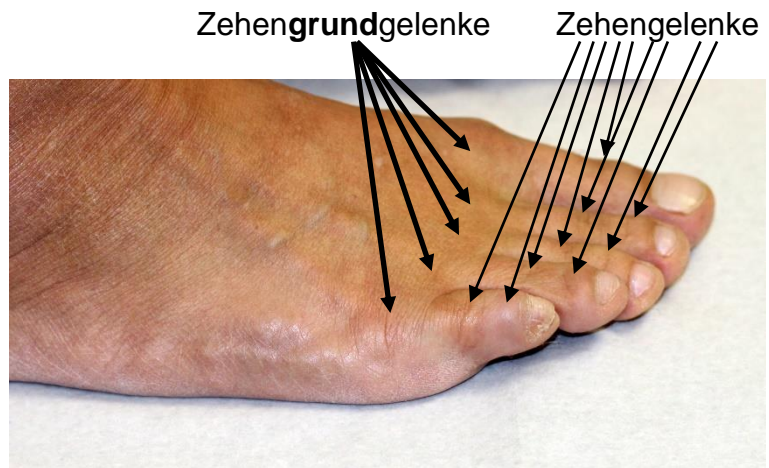


Abbildung 2: Übung 1.
Die Zehen werden flach und
gerade auf den Boden gedrückt
und gehalten. Langsam bis 10
zählen und dann wieder locker
lassen.



Abbildung 3: Übung 2.
Die Zehen liegen flach und gerade
auf dem Boden. Die Ferse wird
angeboben und dadurch werden
die Zehengrundgelenke bewegt
(Dorsalextension). Die Zehen-
gelenke 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