

## 1.2.1 Übungen für Fuß- und Zehngelenke

Die Übungen dienen zur Mobilisation der Sprunggelenke und der Zehngelenke, zur Kräftigung insuffizienter und Dehnung kontrakter Muskulatur.

**Ausgangsstellung** Patient sitzt auf dem Hocker, Beine leicht gespreizt, Füße stehen auf dem Boden, der Rücken ist gerade.

### Achtung!

Über den Großzehenballen abrollen.



**Abb. 1.44** Füße abwechselnd auf die Fersen und auf die Zehen stellen.

**a** Fersenstand.

**b** Zehenstand.



**Abb. 1.45** Fersen vorne aufstellen. Knie strecken. abwechselnd Fußinnen- und Fußaußenrand hochziehen.  
**a** Fußinnenrand.  
**b** Fußaußenrand.

### **Achtung!**

Knie nicht mitdrehen. Kniescheiben zeigen immer nach oben.



**Abb. 1.46** Fußspitze vorne bei gestrecktem Knie auftippen.



**Abb. 1.47** Dann Ferse so weit wie möglich unter dem Hocker aufstellen, ohne den Vorfuß auf den Boden zu bringen.



**Abb. 1.48** Großzehe stehen lassen und andere vier Zehen anheben.

### Vorsicht!

Fuß in der Ebene halten und nicht in Supination oder Pronation abdrehen.

### Achtung!

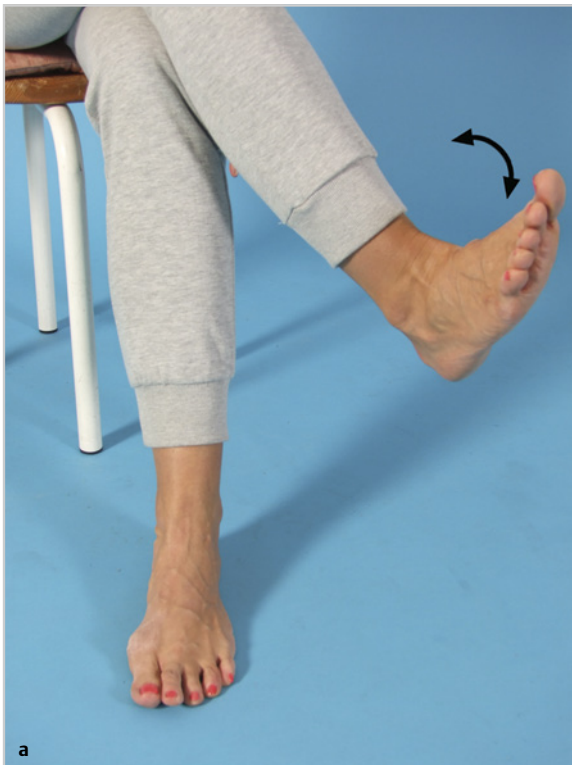
Unterschenkel gerade lassen.



### Achtung!

Großzehenballen fest auf dem Boden lassen.

**Abb. 1.49** Großzehe hochziehen und andere Zehen fest auf dem Boden lassen.

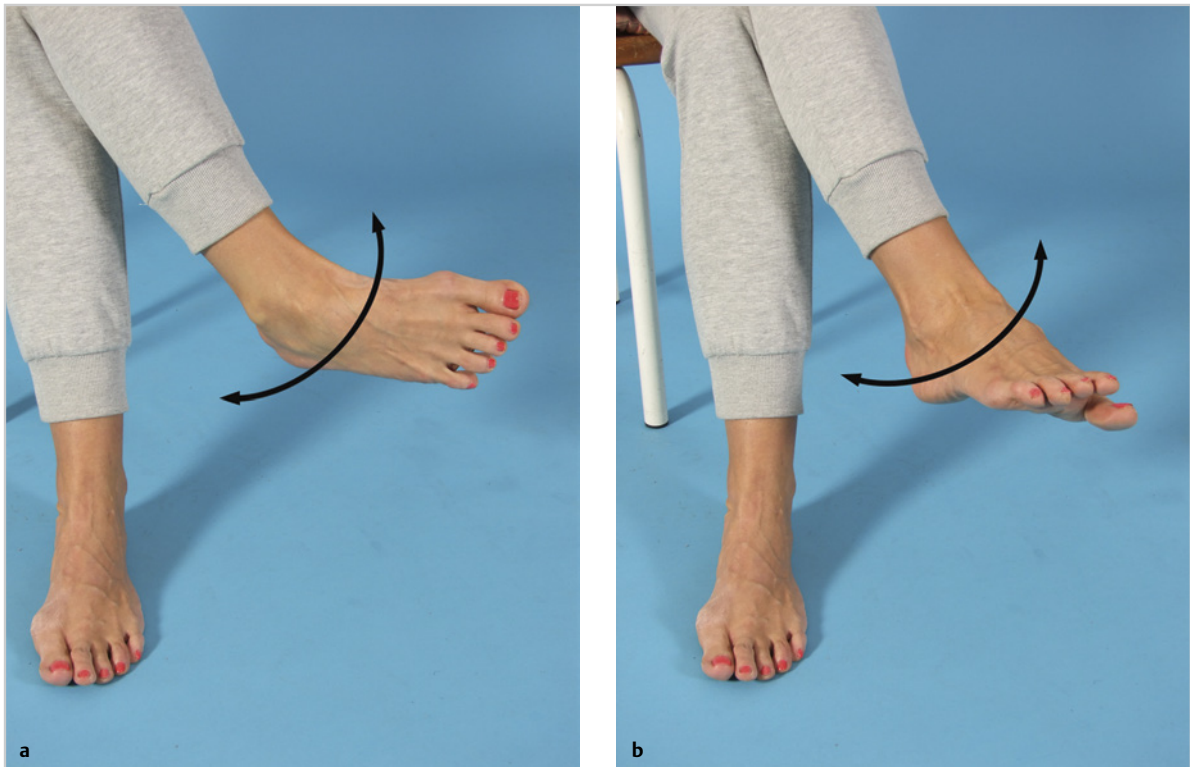


**a**



**b**

**Abb. 1.50** Beine übereinanderschlagen oder ein Bein strecken und abwechselnd Fußspitze hoch- und runterziehen.  
**a** Fußspitze hochziehen.  
**b** Fußspitze herunterziehen.



**Abb. 1.51** Beine übereinanderschlagen oder ein Bein strecken und abwechselnd Fußinnen- und Fußaußenrand hochziehen.  
**a** Fußinnenrand hochziehen.  
**b** Fußaußenrand hochziehen.

Eine weitere Alternative ist: Beine übereinanderschlagen oder ein Bein strecken und mit dem Fuß abwechselnd nach rechts und nach links kreisen.

## Kräftigungsübung zur Unterstützung des Fußgewölbes in Belastungsposition.

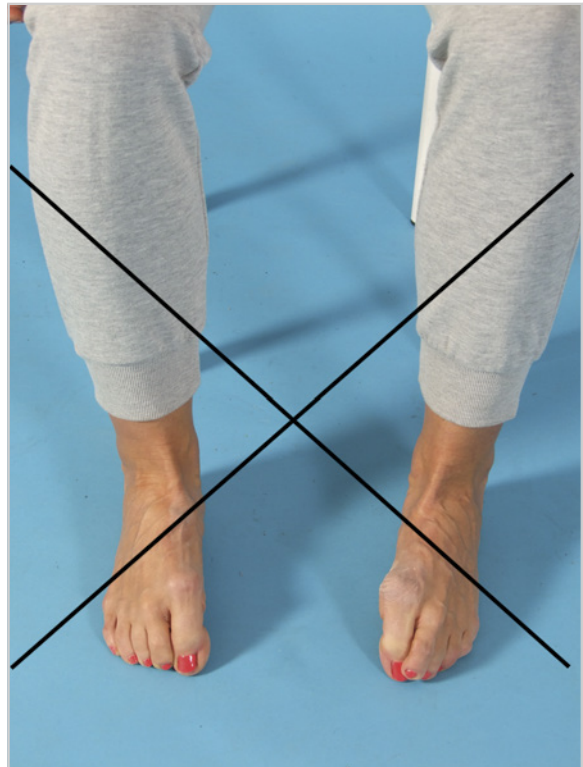
Ausgangsstellung Stehend auf einem Bein.



**Abb. 1.52** Das eine Ende eines Gummibandes unter dem MT I Köpfchen platzieren, das andere Ende in die Hand nehmen und das Band vorspannen. Oberkörper maximal in Richtung zum Standbein drehen, ohne das Band mit dem Fuß loszulassen.

### Achtung!

Vergrößerung der Deformität durch Verkürzung des M. flexor hallucis longus.



**Abb. 1.53** Ungeeignete Übung zur Behandlung des Hallux valgus.

Zehen einkrallen.