

# Hallux valgus

Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



## SCHRITT 1

Setze dich auf einen Stuhl und lege das rechte Bein über das linke.

Greife mit der rechten Hand deinen Fuß, sodass du ihn nach oben in Richtung Schienbein ziehen kannst.

## SCHRITT 2

Deine Handfläche sollte Zehen und Vorfuß umfassen. So kannst du deinen Fuß zum Schienbein ziehen und gleichzeitig die Zehen nach oben überstrecken.

Halte diese Dehnung für etwa zwei Minuten.



## SCHRITT 3

Lasse langsam wieder los. Versuche danach einmal deinen Fuß und die Zehen aus eigener Kraft so weit wie möglich nach oben in Richtung Knie zu ziehen.

Wiederhole die gesamte Übung auch mit dem anderen Fuß.



FÜR MEHR ÜBUNGEN  
TESTE UNSERE  
LIEBSCHER & BRACHT APP