

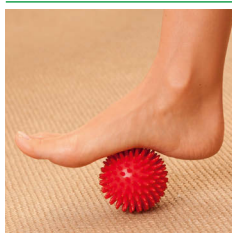


Ratioline®

Physiotherapeutische
Übungstipps
zum Mitnehmen

Dämmen Sie das Fortschreiten des Hallux valgus aktiv ein.

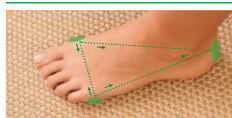
Die hier gezeigten Übungen sind dazu geeignet, das Fußgewölbe zu stabilisieren und die Beweglichkeit der Zehen zu fördern.



Fußsohle massieren

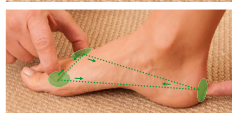
Nehmen Sie hierzu eine sitzende Position ein und ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus.

Stellen Sie den Fuß auf einen Igel- oder Tennisball und massieren vorsichtig die Fußsohle, indem Sie den Ball langsam vor und zurück rollen.

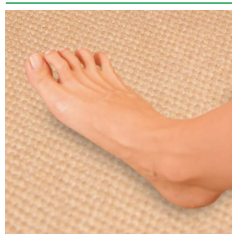


Fußgewölbe aufrichten

Stellen Sie den Fuß so auf, dass die Zehen, Zehenballen und Ferse Bodenkontakt haben.



Führen Sie Ferse und Zehenballen zusammen, ohne die Zehen dabei einzukrallen. Dies ermöglicht die Aufrichtung des Fußgewölbes.



Zehen spreizen

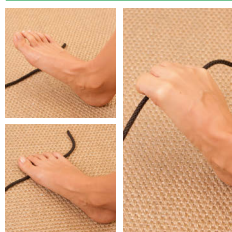
Stellen Sie nun die Ferse auf und heben die Fußspitze an.

Dann spreizen Sie die Zehen langsam auseinander und führen sie wieder zusammen. Dadurch werden die Zehen und deren Beweglichkeit gestärkt.



Zehen beugen und strecken

Eine weitere Übung zur Erhaltung der Beweglichkeit ist das abwechselnde Beugen und Strecken der Zehen bei aufgestelltem Fuß.



Mit den Zehen greifen

Fordern Sie sich und Ihre Zehen nun selbst heraus und versuchen Sie, Gegenstände vom Boden aufzuheben und wieder abzulegen.

Diese Übungen können Ihnen helfen, das Fortschreiten des Hallux valgus zu verlangsamen und Ihre Beschwerden zu lindern.





Ratioline®

**Diese ständigen Begleiter
können Ihnen starke
Schmerzen ersparen.**

HALLUX VALGUS

Bandage zur Korrektur

Mit Wäschenetz

Korrektur auf Schritt und Tritt

- dynamische Korrektur des Hallux valgus
- reduziert gleichzeitig Reibung und Gelenkschmerzen
- im „normalen“ Schuh tragbar
- waschbar



MIT SILIKON-
GEL-POLSTER



HALLUX VALGUS

Druckschutzpolster
zur Schmerzlinderung

Mit Wäschenetz

Linderung auf Schritt und Tritt

- Druckverteilung und Minderung der Reibung am Hallux valgus
- im „normalen“ Schuh tragbar
- waschbar



MIT SILIKON-
GEL-POLSTER

