



## **Fußübungen nach Hallux-valgus-OP**

### **1. Abschwellende Maßnahmen**

- Den Fuß höher lagern (z. B. ein Kissen oder eine Decke unterlegen).
- Mindestens 5x am Tag den Fuß für ca. 10 Minuten kühlen.
- Mehrmals täglich Pump- und Kreiselübungen:
- Das gestreckte Bein ca. 45 cm hochheben, indem Sie den Fuß im Fußgelenk langsam aufwärts und abwärts bewegen (3x ohne abzusetzen). Dann wiederholen.
- Den Fuß soviel wie möglich bewegen. Bei Schwellung und / oder Schmerzen die oben angegebenen Übungen durchführen.

### **2. Übungen**

#### *in Rückenlage:*

- den Fuß im Fußgelenk hoch- und runter bewegen,
- den Innenrand des Fußes hochziehen,
- den Außenrand des Fußes hochziehen,
- kreisen mit dem Fuß,
- die Zehen einkrallen,
- die Zehen spreizen,
- das gestreckte Bein hoch pumpen (bis etwa 45 cm),
- das gestreckte Bein hoch kreiseln,
- „Raupengang“.

#### *im Sitzen:*

- die Zehen in einen trockenen Waschlappen krallen,
- den Waschlappen hochheben und wieder fallen lassen,
- den Fuß auf einer Flasche hin- und herbewegen,
- ein Stück Küchenpapier mit den Füßen zusammenfalten und wieder auseinanderfalten,
- das Papier zusammenknüllen und dann wieder glätten,
- das Papier in kleine Stücke reißen und zusammenknüllen.

#### *Im Stehen:*

- Versuchen Sie, sich auf die Zehen zu stellen,
- Stellen Sie sich auf die Hacken, die Zehen dabei hochziehen,
- Verbinden sie diese beiden Übungen, um das Abrollen zu üben,
- Die Füße in Schrittstellung, das Gewicht im Wechsel nach vorn und nach hinten verlagern,

- Die Füße in Schrittstellung, den operierten Fuß nach hinten stellen, das Gewicht nach hinten verlagern und etwas in die Kniebeuge gehen.

#### **Passive Maßnahmen**

- Den operierten Fuß in den Schoß legen, mit einer Hand den Zeh beugen, mit der anderen Hand im Verlauf der gedehnten Sehnen massieren,
- Gleiche Übung in Gegenrichtung,
- den Fuß in der Quergewölberundung führen.

#### **3. Tips für den Alltag**

- immer wieder Zehenkrallen üben
  - beim Zähneputzen,
  - bei der Hausarbeit,
  - am Schreibtisch.
- Spaziergehen auf weichem Untergrund,
- Bewußtes Abrollen des Fußes,
- Schwimmen gehen,
- nicht zuviel belasten, Pausen einlegen.

#### **Merke:**

**Je dünner der Fuß ist, desto schneller ist auch der Heilungsprozeß!**