

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Was tun bei Hallux valgus? | 4 |
| Extra: Hallux valgus – ein kurzer Überblick zu Beginn..... | 7 |
| | |
| Die Entstehung des Hallux valgus..... | 8 |
| Die Grundlagen..... | 10 |
| Extra: Hallux Rigidus und Arthrose..... | 15 |
| | |
| Das Übungsprogramm bei Hallux valgus..... | 18 |
| Der erste Schritt..... | 20 |
| Extra: So gelingt das Üben..... | 22 |
| Der zweite Schritt..... | 26 |
| Tapes stützen den Fuß | 39 |
| Der dritte Schritt..... | 51 |
| Der vierte Schritt..... | 63 |
| Der fünfte Schritt: Die Kunst des Gehens..... | 68 |
| Extra: Die Integration in den Alltag..... | 71 |
| | |
| Serviceteil – Wichtige Tipps auf einen Blick..... | 72 |
| Für das Wohlergehen Ihrer Füße..... | 74 |
| Extra: Das hilft bei geschwollenen, brennenden oder kalten Füßen..... | 80 |
| Geeignete Hilfsmittel | 82 |
| Wenn eine Operation unvermeidlich ist..... | 86 |
| Extra: OP-Checkliste | 89 |
| Weiterführende Adressen..... | 91 |