

# Inhalt

Was tun bei Hallux valgus?.....	4
<b>Extra:</b> Hallux valgus – ein kurzer Überblick zu Beginn.....	7
 <b>Die Entstehung des Hallux valgus</b> .....	 8
Die Grundlagen.....	10
<b>Extra:</b> Hallux Rigidus und Arthrose.....	15
 <b>Das Übungsprogramm bei Hallux valgus</b> .....	 18
Der erste Schritt.....	20
<b>Extra:</b> 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
<b>Extra:</b> Die Integration in den Alltag.....	71
 <b>Serviceteil – Wichtige Tipps auf einen Blick</b> .....	 72
Für das Wohlergehen Ihrer Füße.....	74
<b>Extra:</b> Das hilft bei geschwollenen, brennenden oder kalten Füßen.....	80
Geeignete Hilfsmittel .....	82
Wenn eine Operation unvermeidlich ist.....	86
<b>Extra:</b> OP-Checkliste.....	89
Weiterführende Adressen.....	91