

# Übungsanleitung Hallux rigidus

Hausübung

# Physiopark

REGENSBURG



**Ausgangsposition:** Daumen auf Caput MT1 und Finger proximal von den Ossa sesamoidea



**Grundphalanx:** Extension + axiale Kompression; distale Phalanx: Flexion; Zeigefinger schiebt Ossa sesamoidea nach distal



Daumen drückt Caput metatarsale I in Flexion

Matthijs et al. 2006