

# HARÁNTSÜLLYEDÉS-BÜTYÖK

(pes transversoplanus-hallux valgus)

A láb harántboltozatának süllyedése a lábközépcsont deformitását okozza.



Terápia: talp izomzatának erősítése

Javasolt: **lúdtalptorna**  
harántemelő talpbetét

## LÚDTALPTORNA

- Álló helyzetben, párhuzamos lábtartással **lábujjhegyre állás** (10 X)
- Lábujjhegyre állás váltott lábbal (10 X)
- **Sarokra állás** párhuzamos lábtartással (10 X)
- Sarokra állás váltott lábbal (10 X)
- Lábujjhegyállásból sarokállásba **gördülés**, majd vissza (10 X)
- Lábujjhegyállásban a sarkakat **széthúzzuk**, széthúzva leereszkedünk a földre, majd visszaemelkedünk, s a levegőben összezárjuk a bokát (10 X)
- Ülő helyzetben a jobb láb ujjjaival **végigsimítjuk** a bal lábfejet a külső bokától az ujjakig, majd ellentétes lábbal. (10 X)  
A gyakorlatot végezzük el álló helyzetben is.

## JÁTÉKOK

- A földön ülve egy **labdát** a két talpunk közé fogunk, lábbal kissé feldobjuk, megpróbáljuk a talpak közé zárva elkapni.
- A földre helyezett **zoknit** lábujjainkkal felemeljük, széthúzogatójuk.
- A lábujjunkkal egy **spárga darabot** felemelünk a földről, megpróbáljuk másik lábunkkal átvenni.
- Állva mindkét lábunk ujjjaival egy-egy kis golyót „megmarkolunk”, a golyókat fogva néhány lépést teszünk.
- Apróra tépett, földre szórt **papírdarabokat** egyenként lábujjjal felszededegetünk.
- Magasra felhúzott sarokkal apró lépésekkel **lábujjhegyen járunk**.