

**Thema:** Physio Austria**Redakteur:** Kreuter

---

## **Themenschwerpunkt Gesundheit: Physio-Tipps für Hallux valgus und Arthrose**

Der Hallux valgus quält so manche Menschen und kann sehr schmerzhaft sein. Schuld daran ist oft zu enges Schuhwerk, wodurch die Großzehe zu wenig Platz hat, sich zu einer Schiefzehe verbiegt und ihren Ballen vorwölbt, wodurch die Nachbarzehen bedrängt werden. Physiotherapeutin Carina Pabisch zeigt Übungen, welche die Muskulatur und Zehen mobilisieren, kräftigen und dehnen. Physiotherapeut Matthias Kapl ist zu Gast im Studio und spricht über das Thema Arthrose und wie man diese vorbeugend positiv beeinflussen kann.

**O-Ton:** Carina Pabisch (Physiotherapeutin), Matthias Kapl (Physiotherapeut/Studiogast)