

Export des exercices Mobilité des orteils, niveau 2

Flexion des orteils



Amenez activement vos orteils en direction de la voûte plantaire. Vous pouvez réaliser ce mouvement dans différentes positions au niveau de la cheville.

Extension des orteils



Amenez activement vos orteils en direction de la face dorsale du pied. Vous pouvez réaliser ce mouvement dans différentes positions au niveau de la cheville.

Abduction des orteils



Activement écartez vos orteils les uns des autres.

Dé-coaptation des orteils



À l'aide de la main, tractez les orteils dans l'axe du pied.