



**META ANWENDUNG**

AUCH HIER NUTZEN WIR DIE TMX® 3ER METHODE

## DIE TMX® 3ER METHODE

### TRIGGERN

Stehend den Fuß auf dem TMX® META platzieren und Schmerzstelle bzw. Blockadegefühl triggern.

### MOBILISIEREN

Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd – versuche ebenfalls dein Körperschwerpunkt nach vorne und nach hinten über dein Kniegelenk zu verlagern. Somit kommt gleichzeitig genügend Druck und Bewegung zustande.

### DEHNEN

Zum Schluss dehne deine Fußsohle und deine Wadenmuskulatur.

Diese TMX® 3ER-METHODE kannst du beliebig oft in einem Zeitfenster von ca. 5-10 Minuten durchführen.

# IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



**1**  
TRIGGERN



**2**  
MOBILISIEREN



**3**  
DEHNEN

#### DIE RICHTIGE ANWENDUNG

### DIE POSITION DES TMX META

Um deine Fußbeschwerden in der richtigen Intensität zu behandeln, kannst diese selbst variieren. Mit der Basis nach unten (zu deiner Ferse) erreichst du eine höhere Intensität als andersherum. Die Basis erkennst du an dem TMX® META Logo.



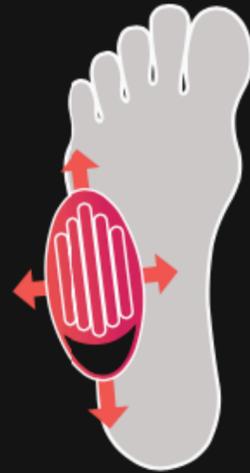
## SCHMERZEN IM BEREICH AUßENKANTE FUß

(Z.B. NACH SUPINATIONSTRAUMA)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (Pronation/Supination). Versuche den höchsten **TMX® META**-Steg zwischen deinen 4. und 5. Mittelfußknochen zu platzieren.



## SCHMERZEN IM BEREICH MITTELFUß

(METATARSALGIE – DIE KÖNIGSDISZIPLIN)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (Pronation/Supination). Versetze den **TMX® META** Step by Step zwischen allen Mittelfußknochen – somit kannst du den Mittelfußbereich optimal lösen. Zwischen den einzelnen Mittelfußabschnitten kann es mehr schmerzen – das soll so sein – erst tut's weh, dann tut's gut!



## SCHMERZEN IM BEREICH INNENKANTE FUß

(Z.B. NACH DEM LAUFEN / FALSCHER LAUFSCHUH)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (Pronation/Supination). Versuche den höchsten **TMX® META**-Steg zwischen deinen 1. und 2. Mittelfußknochen zu platzieren.



## HALLUX VALGUS

(ABSPREIZUNG GROßZEHE)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Durch schräges Versetzen des **TMX® META**'s kannst du die schrägverlaufende Muskulatur behandeln, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (M.flexor hallucis brevis) triggern – wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.



## ANWENDUNG HALLUX RIGIDUS

(GROßZEHENGRUNDGELENK-ARTHROSE)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Durch schräges Versetzen des **TMX® META's** kannst du die schrägverlaufende Muskulatur behandeln, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (M.flexor hallucis brevis) triggern – wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.



## ANWENDUNG KNICK-/ SENK-/ SPREIZ-/ HOHLFUß

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Bei angeborenen Fehlstatiken ist die Fußmuskulatur ziemlich beansprucht. Lass dir genügend Zeit, um deine Verspannungspunkte Schritt für Schritt zu lösen.



## ARTHROSE EINZELNER FUßWURZEL- KNOCHEN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte mit dem **TMX® META** im Bereich vor deiner Ferse, hier kannst du die Fußwurzelknochen mit allen Variationen mobilisieren.



## SCHMERZEN AN DER FERSE/FERSENSPORN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Platziere den **TMX® META** nicht ausschließlich auf der Ferse, sondern verschiebe den **META** etwas vor die Ferse – umliegendes Gewebe muss zudem behandelt werden.



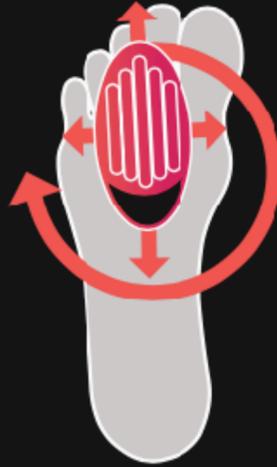
## SCHMERZEN FUßBALLEN

(„FUßÖFFNER“)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Durch eine richtige Behandlung des „Fußöffners“, wirst du ein einzigartiges Gangerlebnis erhalten. Lass dir genügend Zeit, deinen kompletten Fußballen zu behandeln.



## ANWENDUNG SCHNEIDERBALLEN

(DIGITUS QUINTUS VARUS / ABSPREIZUNG KLEINER ZEH)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Mobilisiere deine kompletten Mittelfußknochen und verharre zwischen dem 4. und 5. Knochen. Hier kann es mehr schmerzen – das soll so sein. Erst tut's weh – dann tut's gut!

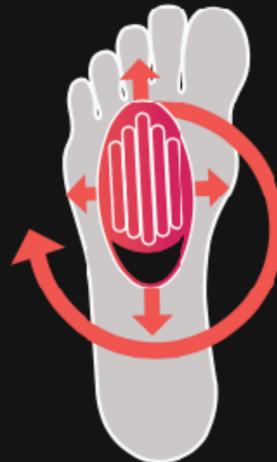


## ANWENDUNG BLOCKADEGEFÜHL

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Keine Angst, wenn einmal etwas „knacken“ sollte – ein ganz normaler Vorgang, wenn man den Fuß mobilisiert.



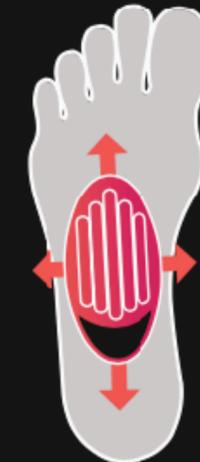
## ANWENDUNG FUßSOHLENSCHMERZ

(PLANTARFASZITIS)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

### TIPP

Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte genau im Bereich vor der Ferse und versetze den **META** Schritt für Schritt nach vorne Richtung Fußballen. Somit kannst du deine Plantarsehne adäquat behandeln.



# ANWENDUNGSBEREICHE

## SCHMERZBILDER

### Schmerzen im Bereich Fußballen

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich des Fußballen triggern. Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle.

### Schmerzen im Bereich der Fußsohle (Plantarfaszitis)

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich der Fußsohle triggern. Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle und deine Wadenmuskulatur.

### Schmerzen Außenkante Fuß

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich der Außenkante des Fußes triggern. Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle und die Wadenmuskulatur.

### Schmerzen Innenkante Fuß

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich der Innenkante des Fußes triggern. Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle und die Wadenmuskulatur.

### Schmerzen im Mittelfußbereich

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich der Mittelfußknochen triggern. Strecke und beuge deine Großzehe abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle und deine Wadenmuskulatur.



# ANWENDUNGSBEREICHE

## SCHMERZBILDER

### Hallux valgus

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich des Großzehengrundgelenkes triggern.

Strecke und beuge deine Großzehe abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle.

### Fersensporn / Fersenschmerzen

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Schmerzstelle im Bereich des Fersensorns triggern. Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren.

Zum Schluss dehne deine Fußsohle und die Wadenmuskulatur.

### Blockadegefühl Bereich Fuß

Stehend den Fuß auf dem TMX META platzieren und Blockadebereich triggern.

Strecke und beuge deine Großzehe abwechselnd, um deine verspannte Muskulatur unter dem Druck des TMX META zu mobilisieren. Zum Schluss dehne deine Fußsohle und die Wadenmuskulatur.

