Training@Home > Kräftigungsübung

Kurzer Fuß

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen pro Seite.**





1. Stellen Sie sich habituell entspannt hin. Um einem eingebrochenen Fußlängsgewölbe entgegenzuwirken, kräftigen Sie im Folgenden Ihre Fußmuskulatur. Legen Sie sich einen Stift unter Ihren Mittelfuß an die Stelle, wo Sie am meisten Raum haben.

2. Bauen Sie aus Ihrer Ausgangsstellung, bei welcher Ihr Fuß ganzflächig aufliegt, eine Bogenspannung im Mittelfuß auf, sodass der Stift in einer Höhle liegt. Machen Sie den Fuß dabei maximal klein. Abwechselnd heben und senken Sie nun Ihren Mittelfuß.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Pes planovalgus / Pes valgus / Plattfuß / Senkfuß / Spreizfuß / Metatarsalgie

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Aufbau Fußquergewölbe

Wir empfehlen **pro Fuß 3 x 10 Wiederholungen**



1. Setzen Sie so auf einen Stuhl, dass Ihr Gesäß möglichst weit vorne auf der Sitzfläche aufliegt und Ihre Füße ganz auf dem Boden stehen. Ihr Knie Steht rechtwinklig der Ferse. Beugen Sie sich vorsichtig nach vorn und legen Sie Ihre Hand neben den Übungsfuss.

2. Ihre Hand ist der „Vorturner“, also Ihre Hand macht die auszuführende Bewegung vor und Sie versuchen, diese synchron mit Ihrem Fuß durchzuführen. Machen Sie eine hohle Hand und einen Hohlen Fuß, dann entspannen Sie wieder. Wenn Sie ein wenig geübt sind und die Bewegung von Hand und Fuß synchron läuft, geben Sie etwas Druck in die Fußsohle während Sie üben.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hallux valgus
- Hohlfuß / Pes excavatus
- Metatarsalgie / Spreizfuß
- Vorfußschmerzen
- Plattfuß / Pes planovalgus
  Knick-Senk-Spreizfuß

Ziele der Übung:

- Kräftigung des Fußquergewölbes
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit

Training@Home > Kräftigungsübung

Fersenheber im Ausfallschritt

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen je Seite**.



1. Begeben Sie sich in einen leichten Ausfallschritt, wobei ein Knie Bodenkontakt hält. Ihr Arm der vorangestellten Seite können Sie auf dem Oberschenkel ablegen.
2. Heben Sie nun die Ferse des vorne angestellten Beines maximal hoch und halten Sie die höchste Stellung (Vorfußstand), bei welcher ein Bogen im Innenfußbereich erkennbar ist.
3. Führen Sie nun langsam und kontrolliert wieder die Ferse zurück in Richtung Boden.
4. Wiederholen Sie diese Hebebewegung der Ferse in den Vorfußstand mehrfach, wobei die Anhebung schneller als die Rückführung der Ferse durchgeführt werden darf.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillodynie / Achillessehnenschmerzen
- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Pes planovalgus / Pes valgus
- Spreizfuß

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Wadenmuskulatur
- Kräftigung der längsgewölbeaufrichtenden Muskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Fersenheber mit Tennis-Ball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen**.



1. Legen Sie sich einen Tennisball zwischen Ihre Fersen unter die Knöchel. Stellen Sie sich vor eine Wand, gegen die Sie Ihre Hände, wenn nötig, lehnen können.
2. Pressen Sie den Tennisball fest zusammen und gehen Sie in einen Vorfußstand über.
3. Halten Sie die höchstmögliche Position, ohne dass der Tennisball fällt. Halten Sie die Spannung auf dem Ball.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Pes planovalgus / Pes valgus / Senkfuß / Plattfuß
- Sichelfuß
- Umknicken

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Wadenmuskulatur
- Kräftigung der Fußmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Handtuchgreifer

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.



1. Lege Dir ein kleines Handtuch auf den Boden. Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
2. Greife nun das Handtuch mit deinen Zehen und hebe es an.
3. Halte das Handtuch für 30 Sekunden in der Luft und lege es wieder sanft ab. Öffne dabei leicht deinen Fuß nach innen, indem du den äußeren Vorfuß eindrehst.
4. Positioniere das Handtuch oder deinen Fuß neu und greife das Handtuch an unterschiedlichen Stellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Senkfuß / Spreizfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Sichelfuß / Pes adductus
- Achillessehnenschmerzen / Achillodynie
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Umknicken
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Fußhebeschwäche

Ziel der Übung:

- Fußmuskeltraining

Training@Home > Kräftigungsübung

Zeitungszerreißer

Wiederholung: Täglich mindestens 1 Minute



(1) Lege eine Zeitung vor einen Stuhl. Dann setze Dich so auf den Stuhl, dass beide Füße bequem auf der Zeitung stehen.

(2-4) Greife mit den Zehen nach der Zeitung und zerreiße langsam Blatt für Blatt. Versuche, möglichst ganz viele kleine Schnipsel herzustellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß
- Senkfuß
- Knickfuß
- Pes valgus / Pes planvalgus

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Mobilisierung der Fußmuskulatur