Training@Home > Sensomotorikübung

Zehen- und Fußheber

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 60 Sekunden.**

1. Heben Sie abwechselnd die Zehen an und legen Sie sie wieder ab. Zeitweilig sollten die Zehen dabei keinen Bodenkontakt haben. Dabei sollten die Füße noch auf dem Boden sein.
2. Nach 30 Sekunden heben Sie beide Füße abwechselnd an. Dabei heben Sie weiterhin Ihre Zehen an (siehe Fotos).
3. Schließen Sie dabei Ihre Augen und fokussieren Sie sich voll und ganz auf das Gleichgewicht und Ihre Zeh- sowie Fußbewegung. Versuchen Sie zu spüren, wo sich der Fuß im Raum befindet.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Fußhebeschwäche
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Senkfuß
- Restless-Leg-Syndrom
- Sprunggelenksdistorsion
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Ansteuerung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Propriozeption

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 > Sensomotorikübung

Gewichtsverlagerung im Ausfallschritt

Wir empfehlen eine Anwendung von **2 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite.**

1. Stellen Sie sich in einen kurzen Ausfallschritt.
2. Aus diesem Stand verlagern Sie nun langsam das Körpergewicht auf das vordere Standbein.
3. Halten Sie kurz und verlagern Sie nun wieder langsam nach hinten auf das hintere Bein.

Konzentrieren Sie sich bewusst auf die Verlagerung des Körperschwerpunktes und spüren Sie die Unterschiede im Druck, der auf den Füßen und dem Fußgewölbe lastet.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Gangunsicherheit
- Metatarsalgie
- Spreizfuß

Ziel der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption

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