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

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

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

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

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

Einbeinstand auf Balance-Kissen mit stabilem Fuß

Wir empfehlen pro Bein **3 x 30 Sekunden**

1. Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Balancepad und strecken Sie dabei beide Arme im rechten Winkel seitlich aus.
2. Bleiben Sie 20-30 Sekunden in dieser Position. Wenn Ihnen eine zweite Person zur Seite steht, können Sie die Intensität dieser Übung noch steigern, indem Sie die Augen schließen. Die zweite Person hält sie fest, wenn Ihre Position zu instabil wird.
3. Danach Bein wechseln.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Senkfuß / Plattfuß
- Knickfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Fehlstellung der Beinachse

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität
- Verbesserung der Wahrnehmung

Training@Home > Kräftigungsübung

Passive Fußmobilisation

Wir empfehlen **pro Fuß 10 – 20 Wiederholungen**

1. Setzen Sie sich bequem auf eine Trainingsmatte, sodass der Übungsfuss rechtwinklig zum Unterschenkel gehalten wird. Mit einer Hand greifen Sie den Vorfuß, mit der anderen den Rückfuß.

2. Jetzt beginnen Sie ganz vorsichtig, beide Hände gegeneinander zu verdrehen, so als wollten Sie ein Handtuch auswringen. Drehen Sie die Ferse zur Fußinnen- und den Vorfuß zur Fußaußenseite. Machen Sie immer nur ganz sanfte Bewegungen, sobald Sie im Fuß Widerstand spüren lassen Sie los.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Senkfuß
- Plattfuß

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität

Training@Home > Kräftigungsübung

Fußansteuerung und -bewegung

Wir empfehlen **pro Fuß 10 - 20 Wiederholungen**

1. Setzen Sie sich bequem auf die Trainingsmatte und legen Sie einen Fuß über das Knie. Umfassen Sie mit beiden Händen den Fuß, die Daumenbefinden sich an der Fußunterseite.
2. Rollen Sie das Kleinzehengelenk und das Grundzehengelenk vorsichtig gegeneinander, sodass im Vorfuß ein Bogen entsteht.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Spreizfuß
- Vorfußschmerzen
- Hohlfuß / Pes excavatus
- Knickfuß
- Senkfuß / Plattfuß / Pes valgus

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Fußquergewölbes
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit

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