

Sprunggelenksbewegung im Sitz bei gehobenem Bein

Wir empfehlen **pro Fuß je 5 Wiederholungen**



- (1) Setzen Sie sich ganz weit hinten auf die Sitzfläche eines Stuhls. Die Füße stehen auf dem Boden.
- (2) Heben Sie ein Bein an bis das Knie gestreckt ist. Die Fußspitze zeigt nach oben.

(3-4) Heben Sie ein ganz klein wenig den Oberschenkel von der Sitzfläche ab und neigen Sie das Fußgelenk abwechselnd je 5mal nach innen und außen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Bei häufigem Umknicken

Ziel der Übung:

- Kräftigung der sprunggelenkstabilisierenden Muskeln

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

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

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
- Achillessehnenbeschwerden / Achillodynie
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Umknicken
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Fußhebeschwäche

Ziel der Übung:

- Fußmuskeltraining