

ÜBUNGSPROGRAMM FUSS



1 RAUPE VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS

ASTE: aufrechter Sitz, Ferse auf rutschender Unterlage.

Ausführung: Zehenbeeren in den Boden drücken und die Ferse nach vorne ziehen, ohne dass die Zehen dabei krallen - die Bewegung des Fußes gleicht einer Raupe

Variation 1: nichts Rutschendes unter die Ferse legen = mehr Widerstand

Variation 2: rückwärts raupen



2 3 PUNKT-BELASTUNG AUF FUSSSOHLE:

Die drei Hauptauflagepunkte des Fußes liegen auf dem Boden auf - dabei die Ferse in den Boden schieben und den Groß- und Kleinzehenballen mit leichtem Druck im Boden verankern. Das Körpergewicht soll gleichmäßig am Fuß verteilt sein.



3 QUERGEWÖLBE „KURZER FUSS“:

ASTE: Sitz/Halbstand/Stand/Grundspannung während Übungen

Ausführung: die drei Hauptauflagepunkte werden aktiv zueinander und nach oben gespannt und die Zehen leicht gestreckt, sodass sich das Quer- und Längsgewölbe aufrichten

Vorsicht: die Zehen sollen nicht krallen



4 LÄNGSGEWÖLBE „KNIEPENDEL“:

ASTE: aufrechter Sitz

Ausführung: die drei Hauptauflagepunkte werden aktiv zueinander und nach oben gespannt, währenddessen das Knie langsam nach links & rechts pendeln, sodass sich das Längsgewölbe aufrichtet

Vorsicht: die Zehen sollen nicht krallen, die drei Hauptauflagepunkte müssen auf dem Boden bleiben

5



ZEHENSTAND:

ASTE: hüftbreiter Stand

Ausführung: Aktiv in den Zehenstand hochdrücken und wieder langsam absinken lassen

Vorsicht: Bewegung findet vertikal hoch und nicht nach vorne statt

Variation 1: Übung einbeinig durchführen

Variation 2: Übung auf einem Stepper/Stufe durchführen

Variation 3: Nicht betroffenes Bein drückt hoch – betroffenes Bein bremsend absinken lassen

6



PINGUIN:

ASTE: Stand, Fersen drücken gegeneinander, Vorfüße zeigen leicht nach außen

Ausführung: hoch in den Zehenstand drücken, ohne dass der Kontakt zwischen den beiden Fersen verloren geht

Vorsicht: Bewegung findet vertikal hoch und nicht nach vorne statt

Variation: Im Zehenstand abwechselnd Vorfüße abheben – „watscheln“

7



SELBSTMOBILISATION:

1. Fußverwirrung: Umfasse die Ferse und mit der anderen Hand den Vorfuß, verdrehe deinen Fuß in beide Richtungen, als würdest du ein Handtuch auswringen, die Ferse bewegt gegengleich zum Vorfuß

2. Mobilisationsübung fürs Sprunggelenk: Stand, betroffenes Bein auf Stuhl stellen – Knie maximal nach vorne und hinten bewegen

Vorsicht: Fersenkontakt nicht verlieren

Variation: Theraband um Sprunggelenk geben, Zug von hinten kommend

3. Entspannung der Fußsohle: Rolle mit der Fußsohle mit Druck über einen kleinen festen Ball im Sitz/Stand

Alternativ: die Fußsohle mit Faust/großer Daumen ausstreichen

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden. Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!