

Fußfit Übungen für zuhause

Nach kurzer Einleitung durch Ihre(n) Physiotherapeuten(in) unterstützen Sie mit folgenden Übungen den Heilungsverlauf und gewinnen baldmöglichst Stabilität und Beweglichkeit in Ihrem Sprunggelenk zurück.

Üben Sie mindestens **dreimal täglich**, um ein optimales Behandlungsergebnis zu erzielen!

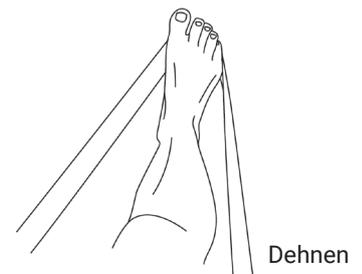
Akutphase: Das Gelenk ist noch geschwollen, Schmerzen in Ruhe und bei geringer Belastung

Ausgangsstellung: Rückenlage

Dehnen der Achillessehne (zur Spitzfußprophylaxe)

Legen Sie einen Gürtel o.ä. um den Vorfuß. Ziehen Sie beide Enden gleichmäßig zu sich heran. Halten Sie die Dehnung ca. 20 Sekunden.

Nicht federn! 3 Wiederholungen



Fußwinken (zur Förderung der Beweglichkeit, abschwellend)

Ziehen Sie Ihre Füße im Sprunggelenk hoch und drücken Sie diese wieder nach unten.

20 x im 1-Sekunden-Rhythmus, 3 Wiederholungen



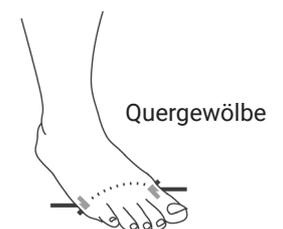
Gewölbebauer (zur Kräftigung Ihres Fußgewölbes)

Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker

1. Quergewölbe spannen

Drücken Sie Ihr Großzehen- und Ihr Kleinzehengrundgelenk gleichzeitig auf den Boden. Somit spannen Sie Ihr Fußquergewölbe. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Zehen während der Übung entspannt sind.

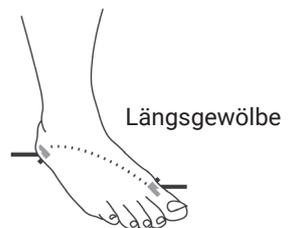
Spannung 15 - 20 Sekunden halten, 5 - 10 Wiederholungen



2. Längsgewölbe spannen

Drücken Sie die Fersenaußenkante und das Großzehengrundgelenk gleichzeitig auf den Boden. Somit spannen Sie Ihr Fußlängsgewölbe. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Zehen während der Übung entspannt sind.

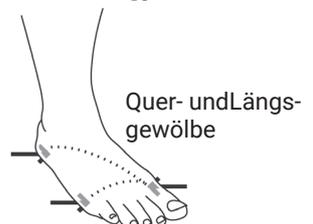
Spannung 15 - 20 Sekunden halten, 5 - 10 Wiederholungen



3. Quer- und Längsgewölbe spannen

Verbinden Sie Übung 1. und 2. und spannen Sie gleichzeitig Quer- und Längsgewölbe an. Sie erreichen damit eine Stabilität im Fuß. Diese Grundspannung benötigen Sie als Grundlage für spätere Übungen (s. S. 2).

Spannung 15 - 20 Sekunden halten, 5 - 10 Wiederholungen



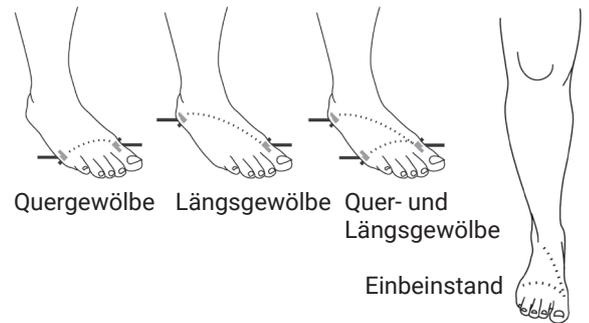
Zunehmende Belastbarkeit, Schmerzen nur noch bei stärkerer Belastung, Instabilitätsgefühl

Gewölbebauer (s. S. 1)

Ausgangsstellung: Stand

Zur weiteren Steigerung: Ausgangsstellung Einbeinstand

Achten Sie beim Einbeinstand darauf, dass der große Fußzeh leicht nach außen zeigt und die Kniescheibe über den großen Fußzeh. Das Knie ist ganz leicht angewinkelt.



Treppenklettern (zur Verbesserung der Stabilität und der Balance)

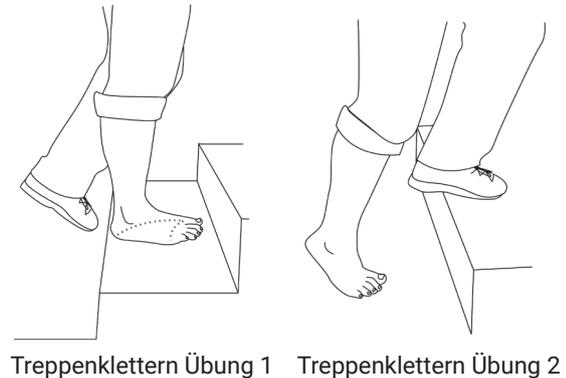
Ausgangsstellung: Stand an Treppenstufe

1. Stellen Sie den betroffenen Fuß auf die nächsthöhere Stufe und verlagern Sie nun Ihr Gewicht nach oben. Stabilisieren Sie Ihr Sprunggelenk, indem Sie Ihr Fußgewölbe wie bei der Übung „Gewölbebauer“ anspannen. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr großer Fußzeh leicht nach außen und die Kniescheibe über den großen Fußzeh zeigt.

20 x und dabei je 5 Sekunden lang das Gleichgewicht auf der Treppenstufe halten.

2. Wechseln Sie nun die Fußposition und stellen Sie den betroffenen Fuß nach unten. Stoßen Sie sich nun bewusst nach oben ab. Die Betonung liegt auf der Abstoßphase des betroffenen Fußes.

20 x, 3 Wiederholungen



Zunehmende Stabilität, keine Schmerzen, auch bei Belastung

Storch (zur Verbesserung der Stabilität und der Balance)

Ausgangsstellung: Einbeinstand, ein kleiner Gymnastikball

Stellen Sie sich im Einbeinstand auf Ihr betroffenes Bein. Stabilisieren Sie Ihr Sprunggelenk, indem Sie den Gewölbebauer spannen. Achten Sie darauf, dass der große Fußzeh leicht nach außen zeigt und die Kniescheibe über den großen Fußzeh. Das Knie ist ganz leicht angewinkelt.

Nun werfen und fangen Sie den Ball wieder, prellen den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand, bewegen Ihre Arme in verschiedene Richtungen... dabei halten Sie die Stabilität im Sprunggelenk die ganze Zeit aufrecht.

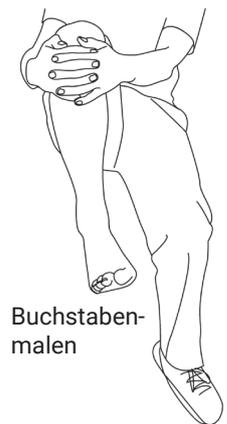
5 Minuten (allmählich auf 10 Min. steigern), Pausen je nach Notwendigkeit

Buchstabenmalen (zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination)

Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker

Heben Sie Ihr betroffenes Bein an und umklammern das Knie mit beiden Händen. Lehnen Sie sich leicht zurück, achten dabei aber auf einen aufgerichteten Rücken. Malen Sie nun mit Ihrem betroffenen Fuß die Zahlen von 1 bis 9 und Buchstaben in die Luft.

5 Minuten



Buchstabenmalen

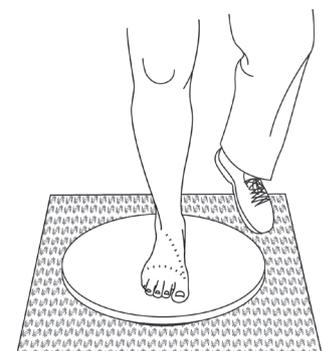
Therapiekreisel auf rutschfester Gummimatte (zur Verbesserung der Stabilität, der Balance und der Koordination)

Ausgangsstellung: Stand

Stellen Sie Ihren betroffenen Fuß auf den Therapiekreisel. Spannen Sie den Gewölbebauer. Verlagern Sie nun zunehmend Ihr Gewicht auf den Therapiekreisel und halten Sie ihn dabei stabil in der Waage.

5 Minuten

Für eine noch größere Förderung Ihrer Tiefensensibilität und Ihrer Koordination können Sie alle Übungen, bei denen Sie sich sicher genug fühlen, auch mit geschlossenen Augen ausführen.



Therapiekreisel

Viel Erfolg!