

»Die guten 12«

Gymnastikübungen für die Füße



ORTHOPÄDIE &
UNFALLCHIRURGIE
REGENSTAUF

Der Fuß ist ein Meisterwerk der Natur. Er besteht aus 28 Knochen – das ist ein Viertel aller Knochen des Menschen –, 107 Bändern und 19 Muskeln. Durch unseren aufrechten Gang kommt ihm eine besondere Aufgabe zu, die ziemlich einzigartig ist und ihn stark beansprucht. Stressreaktionen, Ermüdungsbrüche, Entzündungen an den Sehnen, Bändern und Muskeln, aber auch Druckgeschwüre sind keine Seltenheit. Mit den folgenden Übungen können Sie Ihren Füßen etwas Gutes tun.

Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übung in Spannung

Übungsumfang:

- › Täglich üben!
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben

Übung 1 – Sprunggelenk



Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur und Mobilisation des Sprunggelenks. Ohne Schuhe auf ein Bein stellen, die Arme ausbreiten. Langsam das Knie beugen, wobei die Ferse immer den Boden berührt. Anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 4 – Mobilisation



Mobilisation des Sprunggelenks, Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur, Aufbau des Fußgewölbes.

Mit einem Bein auf die Zehenspitzen stellen, das andere Bein anwinkeln und die Arme seitlich ausbreiten.

Position 10 bis 15 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 2 – Stabilität



Stabilität der Fußmuskulatur, Koordination und Gleichgewicht trainieren.

Ohne Schuhe auf ein Bein stellen, das Knie leicht beugen. Arme seitlich ausbreiten, um das Gleichgewicht zu halten. Mit dem linken Bein vor und zurück pendeln.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 5 – Gleichgewicht



Gleichgewicht trainieren, Fußmuskulatur kräftigen.

Mit beiden Füßen auf ein festes Kissen stellen und auf der Stelle gehen. Zum Erschweren der Übung die Augen schließen.

Wiederholungen: 10

Übung 3 – Kräftigung



Mobilisation des Sprunggelenks, Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur, Aufbau des Fußgewölbes. Beidbeiniger Stand ohne Schuhe auf festem Boden, beide Knie sind leicht gebeugt, die Arme seitlich ausgebreitet. Auf die Zehenspitzen stellen und zehn Sekunden halten.

Wiederholungen: 10

Übung 6 – Dehnung



Wadenmuskel und Achillessehne dehnen. Mit beiden Händen an eine Wand lehnen und Schrittstellung einnehmen bei geradem Oberkörper. Das gestreckte Bein gerade auf dem Fußballen aufsetzen und langsam die Ferse nach hinten senken.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 7 – Gleichgewichtsübung



Stellen Sie sich ohne Schuhe mit einem Bein auf ein festes Kissen. Nun versuchen Sie, einen Ball abwechselnd in die linke und rechte Hand weiterzureichen oder zu werfen. Dabei dürfen Sie aber die Balance nicht verlieren.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 10 – Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur



Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit und parallel auf den Boden.

Rollen Sie mit leicht gebeugten Knien über die Fußsohle nach vorn und hinten ab. Nehmen Sie die Arme jeweils in Bewegungsrichtung mit.

Wiederholungen: 10

Übung 8 – Dehnung der Fußmuskulatur



Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, die Beine im Kniebereich hüftbreit geöffnet und die Fußsohlen am Boden.

Ziehen Sie abwechselnd den Fußaußenbereich bzw. Fußinnenbereich nach oben, ohne den Knieabstand zu verändern.

Wiederholungen: 10

Übung 11 – Verbesserung der Fußbeweglichkeit



Legen Sie im Sitzen das eine Bein auf Höhe Sprunggelenk über das Knie des anderen Beines. Eine Hand hält den Fuß über den Knöcheln, die andere greift quer über alle Zehen. Strecken und beugen Sie mit Unterstützung der Hand den Fuß im Bereich Sprunggelenk.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 9 – Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur



Stellen Sie in Rückenlage die Beine im 90-Grad-Winkel zum Boden an.

Strecken Sie die Hüfte und gehen Sie in dieser Lage in den Zehenstand und wieder zurück.

Wiederholungen: 10

Übung 12 – Entspannung der Fußsohle



Stellen Sie sich mit etwas überstreckten Zehen vor eine Wand, eine Tür oder einen festen Gegenstand. Der restliche Fuß bleibt auf dem Boden stehen.

Drücken Sie mit den Zehen gegen die Wand und lösen Sie anschließend den Druck wieder.

Wiederholungen: 10 pro Seite



**ORTHOPÄDIE &
UNFALLCHIRURGIE
REGENSTAUF**



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- ▶ Orthopädie & Unfallchirurgie
- ▶ Physikalische & Rehabilitative Medizin
Lasertherapie & Stoßwelle & Knorpelaufbau
- ▶ Sportmedizin
- ▶ Ambulante Operationen
Arthroskopien an Schulter & Ellbogen & Knie
- ▶ Stationäre Operationen
Gelenkersatz an Schulter & Knie & Hüfte



DR. JÜRGEN DANNER



DR. TOBIAS VAITL



DR. THORSTEN CEDL

KONTAKT

Eichendorffstraße 20
93128 Regenstauf

Telefon 09402 70461

Fax 09402 70462

praxis@orthopaedie-regenstauf.de

SPRECHZEITEN

Mo. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Di. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Mi. 07.00 – 12.30 Uhr

Do. 08.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 20.00 Uhr

Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

TERMINVEREINBARUNG UNTER

www.orthopaedie-regenstauf.de