

Beinhochlagerung an Wand

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.

1



2



1. Legen Sie sich auf Ihren Rücken mit dem Kopf weg von einer naheliegenden Wand. Bringen Sie Ihr Gesäß so nah an die Wand, dass Sie Ihre Bein hochlagern können.
2. Legen Sie die Füße gegen die Wand, sodass diese flächig Kontakt haben.

Strecken Sie nun Ihre bis dato noch gebeugten Knie durch. Nur noch die Fersen haben Wadenkontakt. Die Zehen werden aktiv in Richtung Körper nach unten gezogen. Verspüren Sie die Spannung auf der Oberschenkelrückseite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Restless-Leg-Syndrom
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziel der Übung:

- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

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

Paddeln mit angehobenen Beinen

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Begeben Sie sich in Rücklage und heben Sie Ihre Beine an. Die Knie dürfen gebeugt sein.
2. Nun heben und senken Sie Ihre Unterschenkel, als würden Sie im Wasser schwimmen.
3. Dabei dürfen Sie nun Ihre Füße abwechselnd beugen und strecken.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Restless-Leg Syndrom
- Gangunsicherheit
- Fußhebeschwäche (insofern möglich)
- Sprunggelenksdistorsion
- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints

Ziele der Übung:

- Mobilisation und Kräftigung der Sprunggelenksbeuger und -strecker
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausfallschritt auf Erhöhung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite**.



1. Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Stellen Sie einen Fuß auf der Sitzfläche des Stuhls flächig ab. Ihre Arme können Sie in der Hüfte verschränken.
2. Nun bringen Sie Ihre Hüfte in Stuhlrichtung gerade nach vorne. Der Oberkörper bleibt vorausgerichtet.
3. Bringen Sie die Hüfte so weit vor, bis Sie eine Dehnung im Hüftbeugemuskel verspüren. Wie im Bild dargestellt dürfen Sie die Seite wechseln.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Restless-Leg-Syndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur