

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

Supinierter Fuß

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



1. Nehmen Sie sich ein Thera-Band zur Hand.
2. Führen Sie dieses um den Vorfuß, indem Sie das Band unter dem Großzehballen befestigen und einmal um den Vorfuß führen.
3. Nun ziehen Sie das Band mit dem Arm der Fußseite hoch. Achtung: Ihr Fuß wird dadurch nach außen gezogen.
4. Nun bringen Sie Ihr Fuß mit Druck nach innen. Versuchen Sie, das Fußinnengewölbe und den Großzeh zum Boden hin zu drücken.
5. Heben Sie ergänzend ein Bein an und halten Sie einen sicheren Stand!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Hohlfuß / Pes excavatus
- » Spreizfuß / Metatarsalgie
- » Tibialis posterior Syndrom

Ziele der Übung:

- » Fußmuskelerkäftigung
- » Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Dehnung des Schienbeinmuskels

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



(1-3) Setzen Sie sich auf Ihre Unterschenkel, die auf dem Boden aufliegen. Ihr Fußrücken (Fußspann) liegt ebenfalls flächig auf dem Boden auf.

Lehnen Sie nun Ihren Oberkörper aufrecht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab.

Legen Sie Ihr Gesäß auf den Fersen ab und spüren Sie die Dehnung in Hüftbeugemuskulatur und Schienbeinstrecker.

(4-6) Steigern Sie die Oberkörperrückneigung zur ergänzenden Dehnung des Hüftbeugers.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints

Ziele der Übung:

- Dehnung des Schienbeinmuskels
- Dehnung des Hüftbeugers

Faszientraining im Bereich der unteren Wade

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



1. Legen Sie sich eine Faszienrolle oder alternativ einen Faszienball in den unteren Bereich Ihres Wadenbauches (da, wo sich der Muskel am besten flächig ertasten lässt).
2. Nun rollen Sie mit dem Unterschenkel und Ihrer Wade langsam fließend mit Druck über die Faszienrolle. Verweilen Sie stets kurz an Stellen, an denen Sie sich besonders verkrampft fühlen. Achten Sie bei der Übung darauf, nicht über das Fersenbein zu rollen.
3. Um den Druck zu verstärken, können Sie den anderen Fuß auf den Unterschenkel legen. Dabei ist gleichzeitig mehr Stützkraft in Arm- und Schultermuskulatur gefragt.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillessehnschmerzen / Achillodynie
- Plantarfasziitis / Fersensporn / dorsaler Fersensporn / plantarer Fersensporn / Fersenschmerz
- Tibialis posterior Syndrom
- Shin splints / Schienbeinkantensyndrom

Ziel der Übung:

- Faszienübung zur Beschleunigung von Heilungsprozessen und Regeneration

Faszientraining im Bereich des vorderen äußeren Unterschenkels

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



1. Begeben Sie sich in Seitlage und legen Sie sich eine Faszienrolle in den Bereich des äußeren Unterschenkels.
2. Stützen Sie sich in den Armen und der Schulter so ab, dass Sie möglich Spielraum haben, den Unterschenkel mit Druck über die Faszienrolle zu bewegen. Die Bewegung sollte langsam fließend

erfolgen. Verweilen Sie an Stellen, wo sich die Faszie am stärksten verhärtet anfühlt, bewusst etwas länger. Dabei üben Sie eine Eigenmassage aus, die wiederum Stoffwechselprozesse beschleunigen soll.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints
- Tibialis posterior Syndrom

Ziel der Übung:

- Faszienübung zur Beschleunigung von Heilungsprozessen und Regeneration