Training@Home > Sensomotorikübung

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

Training@Home > Kräftigungsübung

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

Training@Home > Kräftigungsübung

Handtuchgreifer

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.

1. Lege Dir ein kleines Handtuch auf den Boden. Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
2. Greife nun das Handtuch mit deinen Zehen und hebe es an.
3. Halte das Handtuch für 30 Sekunden in der Luft und lege es wieder sanft ab. Öffne dabei leicht deinen Fuß nach innen, indem du den äußeren Vorfuß eindrehst.
4. Positioniere das Handtuch oder deinen Fuß neu und greife das Handtuch an unterschiedlichen Stellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Senkfuß / Spreizfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Sichelfuß / Pes adductus
- Achillessehnenschmerzen / Achillodynie
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Umknicken
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Fußhebeschwäche

Ziel der Übung:

- Fußmuskeltraining