

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

Zeitungszerreißer

Wiederholung: Täglich mindestens 1 Minute



(1) Lege eine Zeitung vor einen Stuhl. Dann setze Dich so auf den Stuhl, dass beide Füße bequem auf der Zeitung stehen.

(2-4) Greife mit den Zehen nach der Zeitung und zerreiße langsam Blatt für Blatt. Versuche, möglichst ganz viele kleine Schnipsel herzustellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß
- Senkfuß
- Knickfuß
- Pes valgus / Pes planvalgus

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Mobilisierung der Fußmuskulatur

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
- Achillessehnenbeschwerden / Achillodynie
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Umknicken
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Fußhebeschwäche

Ziel der Übung:

- Fußmuskeltraining