

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

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

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

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

Wadendehnung an einer Wand

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



1. Stellen Sie Ihren Vorfuß an eine Wand. Die Ferse hat Bodenkontakt
2. Nun strecken Sie das Knie der angelehnten Seite durch und neigen Sie den Oberkörper nach vorne.
3. Eine Dehnung in der Wadenmuskulatur sollte spürbar sein.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Plantarfasziitis
- » Achillessehnenbeschwerden / Achillodynie
- » Dorsaler Fersensporn / Plantarer Fersensporn
- » Habituelles Spitzfuß / Pes equinus
- » Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- » Spitzfuß / Pes equinus
- » Knieschmerz

Ziel der Übung:

- » Dehnung der Wadenmuskulatur