



TÄGLICHE ÜBUNGEN FÜR GESUNDE UND STARKE FÜSSE

SITZENDE ÜBUNGEN

STEHENDE ÜBUNGEN

LIEGENDE ÜBUNGEN

GENERELLE MASSNAHMEN FÜR GESUNDE FÜSSE

Diese Übungen sind einmal täglich oder im Rahmen der Sportaktivität barfuss und ohne die Schmerzgrenze zu erreichen mit jeweils ca. 5 Wiederholungen durchzuführen:

SITZENDE ÜBUNGEN:

- *Bewegungen Sprunggelenk und Fuss:* auf einem Stuhl sitzen, Bein heben und Fuss/Sprunggelenk in der Luft nach oben und unten bewegen; anschliessend Kreisbewegungen des Fusses im Uhrzeigersinn und Gegenuhrzeigersinn
- *Bewegungen der Zehen:* alle Zehen gleichzeitig am Boden hoch und runter biegen, dann mit den Zehen eine Welle von innen nach aussen und retour durchführen (mit den Zehen Klavier spielen), dann die Zehen zu spreizen versuchen
- *Bewegen der Zehen von Hand:* eine Zehe nach der anderen nach unten und oben (Zehen an deren Basis greifen), an beiden Füessen
- *Massieren der Fußsohle:* sitzend den Fuss auf einem Tennisball/Golfball/runden Blackroll hin und her rollen/massieren (Weichteilmassage, Faszienbehandlung); zuerst ein Fuss dann der andere
- *Stärken der kleinen Fussmuskulatur/Zehengreifübungen:* ein Tuch oder Zeitungspapier auf dem Boden legen und durch Krallen der Zehen dies zu sich schieben/ziehen; zuerst mit einem Fuss dann mit dem anderen
- *Kraftübung für die stabilisierende Sprunggelenk-Muskulatur:* Seitliches Drücken des Vorfusses mit voller Kraft gegen ein stehendes und festes Tischbein: zuerst nach innen, dann nach aussen; ein Fuss nach dem anderen



STEHENDE ÜBUNGEN:

- *Zehenspitzen-Gang*: Laufen auf beiden Zehenspitzen im Kreis zur Kräftigung der Wadenmuskulatur
- *Fersen-Gang*: Laufen auf beiden Fersen im Kreis zur Kräftigung der vorderen Unterschenkelmuskulatur
- *Stehende einbeinige Balance-Übung*: Balancieren des Körpers auf nur einem Bein/Fuss (das andere Bein ist angehoben in der Luft), dann wechseln und dasselbe auf dem anderen Bein/Fuss; bei guter Balancefähigkeit dann gleiche Übung auf einem Kissen, Bosu-Halball oder Balance-Board
- *Gewölbeübung*: Stehend Krallen der beiden Grosszehen gegen den Boden und dabei das Innere der beiden Mittelfussgewölbe heben
- *Ski-Übung*: stehend beide Knie biegend nach unten in die Hocke gehen; dabei werden beide Achillessehnen gedehnt
- *Dehnen der Achillessehne/Wadenmuskulatur an der Wand*: Stehend an einer Wand mit ca. halbem Meter Abstand und beiden Händen daran abgestützt; dabei unter Belastung das zu dehnende Bein nach hinten stellen (Rückwärtsschritt) und beim vorderen Gegenbein das Knie nach vorne Richtung Wand biegen; dadurch wird die Achillessehne/Wadenmuskulatur des zu dehnenden hinteren Beins gedehnt; mit gleichzeitiger leichter Aussendrehung des zu dehnenden hinteren Beins kann bei gleicher Übung die Fuss-Plantarfaszie mitgedehnt werden
- *Dehnen der Achillessehne/Wadenmuskulatur stehend auf der Treppe*: mit dem Vorfuss am Rande eines Treppentritts stehen und den Fuss/die Ferse nach unten fallen lassen und dabei die Wadenmuskulatur dehnen; zuerst beidbeinig; dann jeweils einbeinig, wobei dabei ein Bein angehoben in der Luft ist
- *Springen, Hüpfen*: auf einer Turnmatte, auf dem Rasen oder auf Sand beidbeinig wiederholt hochspringen, danach einbeiniges Hüpfen üben



LIEGENDE ÜBUNGEN:

- *Massieren & Faszienbehandlung der Wadenmuskulatur:* liegend am Boden mit dem Eigengewicht des Unterschenkels auf einem Blackroll oder einem festen Roll-Utensil den Unterschenkel darauf hin und her bewegen. Dadurch werden die Muskel und deren Faszien und Sehnen massiert und deren Durchblutung verbessert.
- *Dehnen der Wadenmuskulatur und Oberschenkelmuskulatur im Liegen:* sitzend am Boden sich mit dem Oberkörper nach vorne neigen und mit gestreckten Armen einen Fuss fassen und diesen zum Oberkörper ziehen (Dehnung der Wadenmuskulatur und Oberschenkelmuskulatur); danach der andere Fuss; diese Übung kann auch mit einem Theraband, einer elastischen Binde oder einem Tuch durchgeführt werden
- *Dehnen der Plantarfaszie im Liegen:* Fuss/Unterschenkel auf dem Gegen-Oberschenkel legen, dann von Hand diesen Fuss und die Grosszehe maximal nach oben ziehen; ein Fuss nach dem anderen
- *Bein abschwellen:* auf dem Boden liegen und beide Beine an der Wand oder auf einem Sofa/Stuhel gut hochlagern und so 2-5 Minuten bleiben

GENERELLE MASSNAHMEN FÜR GESUNDE FÜSSE:

- *Barfusslaufen:* wenn keine Fehlstellungen und keine Schmerzen vorhanden sind, ist das Barfusslaufen gesund
- *Fusshygiene:* in der Dusche/Badewanne die Füsse und Unterschenkel gut mit Seife waschen, auch zwischen den Zehen, und dann die Füsse abwechselnd mit kaltem und warmen Wasser abduschen (Förderung der Durchblutung)
- *Hautpflege, Massage:* regelmässig die Füsse und Unterschenkel mit einer Fuss- oder Handcreme eincremen und dabei die Weichteile gut massieren
- *Unebener Boden:* auf unebenem Boden stets gutes und stabiles Schuhwerk benutzen
- *Fussfehlstellungen oder Fusschmerzen:* bei Fussfehlstellungen oder Fusschmerzen den Arzt aufsuchen und abklären, ob orthopädische Einlagen, eine Physiotherapie oder anderweitige Therapiemassnahmen, wie eine Abklärung beim Fussspezialisten, nötig sind