

Fußgymnastik zuhause

Eine Weitere effektive und leichte Übung für die Füße: Barfuß gehen!

Schuhe aus, Socken aus und los geht es! Gehen Sie barfuß, wann immer es möglich ist: daheim auf dem Parkett oder dem Teppich, draußen im Gras und auf dem Kies, auf Barfußpfaden und im Urlaub am Strand sowieso. Etwas Besseres für Ihre Füße gibt es kaum.



*Sportmedizin, Chirotherapie,
Stoßwellentherapie, Knochendichtemessungen,
Säuglingsonographie, Kindersprechstunde,
Ambulante und stationäre Operationen*

Mit Orthopädie schmerzfrei bewegen!

Dr. med. Jan Burkhardt

Sprechzeiten

Am Bahndamm 33

12555 Berlin

Telefon: 030 65942263

Fax: 030 65942265

Mo 8 -14 Uhr

Di 14 -19 Uhr

Mi 8 -14 Uhr

Do 14 -19 Uhr

Fr 8 -12 Uhr

www.orthopädie-in-koepenick.de

Liebe Patienten!

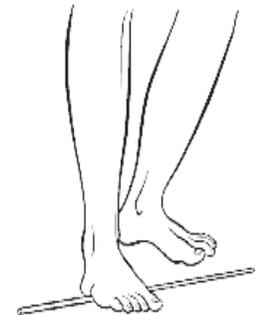
Der Fuß spielt in unserem Leben eine über..... wichtige Rolle. Trotzdem behandeln wir ihn oft schlecht, sodass wir uns nicht wundern dürfen, wenn er schließlich einmal seinen Dienst versagt.

Viele Fußleiden Erwachsener entstammen Versäumnissen der Kindheit, denn grade in der Phase des kindlichen Wachstums ist die Entwicklung der Füße für ihre Leistungsfähigkeit im späteren Leben entscheidend.

Nur die Wenigsten wissen mit welcher geringen Mitteln Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Füße erhalten und gesteigert werden können. Die folgenden 12 fußgymnastischen Übungen sollen zeigen, wie sich ohne besonderen Aufwand jeder Fuß pflegen lässt:

Übung 1:

Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße. Rollen Sie darauf mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.



Übung 2:

Bauen Sie mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke, sodass nur die Ferse und die Zehen den Boden berühren. Bewegen Sie den Fuß langsam mit Hilfe der Zehen nach vorn und nach hinten ohne den Stab zu berühren



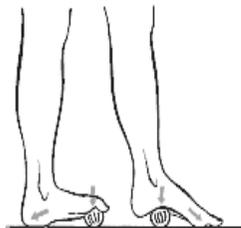
Übung 3:

Versuchen Sie den Stab mit den Zehen zu greifen. Heben Sie ihn vom Boden auf und nehmen Sie ihn in die Hand. Sie können diese Übung zum Beispiel mit jedem Stift versuchen. Es ist gar nicht so leicht.



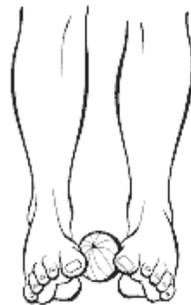
Übung 4:

Legen Sie sich einen kleinen Ball unter die Füße. Beginnen Sie vorn mit den Zehen den Ball nach hinten durch zu schieben. Rollen Sie nicht nur einfach mit dem Fuß über den Ball. Versuchen Sie aktiv den Ball nach hinten zu befördern. Von hinten rollen Sie den Ball wieder nach vorn. Beide Füße ein paar mal.



Übung 5:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie die Füße vom Boden hoch. Nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne das er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig aus.



Übung 6:

Setzen Sie sich auf den Fußboden und nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Rollen Sie den Ball kräftig hin und her, ohne das er herunterfällt.



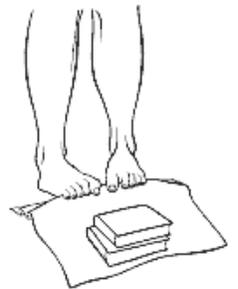
Übung 7a:

Versuchen Sie ein Handtuch (zu Anfang ist ein dünnes Geschirrhandtuch einfacher) mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.



Übung 7b:

Wenn Ihnen die Sache zu einfach erscheint legen Sie sich ein paar dicke Bücher auf das Handtuch und versuchen Sie die ganze Sache nochmal. Bei regelmäßigem Training werden Sie schnell Fortschritte erkennen



Übung 8:

Nehmen Sie zum Abschluss das Handtuch mit den Füßen hoch. Schütteln Sie Ihre Beine aus und massieren Sie ihre Füße ein wenig mit den Händen.



Die einzelnen Übungen sollten mindestens einmal täglich ca. 15 min lang ausgeführt werden

