



## Fußgymnastik

### Vorwort

Unsere Füße bilden unser Fundament und sind verantwortlich für Sicherheit beim Gehen und Stehen. Damit bilden sie auch die Basis für sichere Mobilität im täglichen Leben und damit unserer Selbstständigkeit. Gleichzeitig werden sie nur selten bewusst in den Fokus genommen, stecken den ganzen Tag oft in Schuhen, wodurch es zu Einschränkungen in der Beweglichkeit und Wahrnehmung kommen kann.

Für den Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und Verbesserung der Wahrnehmung ist regelmäßige bewusste Bewegung der Schlüssel. Auch kann regelmäßige Bewegung dabei helfen Gefäßproblemen im Bereich der Füße und Beine vorzubeugen.

Alle folgenden Übungen werden im Sitzen durchgeführt und sollen im schmerzfreien Bereich erfolgen.

### Zehen Beugen und Strecken

Stellen Sie ihre Füße auf den Fersen ab. Beugen und Strecken Sie nun ihre Zehen. Als Hilfe können Sie sich vorstellen Sie würden mit ihren Zehen etwas greifen.

### Zehenraupe

Stellen Sie ihre Füße flach auf dem Boden ab. Versuchen Sie nun durch beugen und strecken ihrer Zehen mit den Füßen vor und zurück zu krabbeln.

### Selektive Zehenbeweglichkeit – Große Zehe

Stellen Sie ihren Fuß flach auf den Boden. Versuchen Sie nun nur die große Zehe vom Boden abzuheben. Der Rest des Fußes sowie die Zehen 2-5 bleiben auf dem Boden liegen.

### Sprunggelenkkreisen

Heben Sie wenn möglich ihr Bein gestreckt hoch, oder stellen Sie Ihren Fuß auf der Ferse ab. Kreisen Sie nun mit dem Sprunggelenk in eine beliebige Richtung, wechseln Sie diese regelmäßig.

Zur Steigerung der Übung Kreisen Sie mit beiden Sprunggelenken gleichzeitig in die gleiche Richtung oder entgegengesetzte Richtung.

## Fersenheber

Stellen Sie ihre Füße parallel zueinander flach auf den Boden. Heben Sie nun ihre Fersen gleichzeitig oder abwechselnd vom Boden und senken diese kontrolliert wieder ab. Die Fußspitzen bleiben dabei immer auf dem Boden.

Variieren Sie nach Belieben das Tempo.

## Fußheber

Stellen Sie ihre Füße parallel zueinander flach auf den Boden. Heben Sie nun ihre Fußspitzen gleichzeitig oder abwechselnd vom Boden und senken diese kontrolliert wieder ab. Die Fersen bleiben dabei immer auf dem Boden.

Variieren Sie nach Belieben das Tempo.

## Abrollen synchron

Stellen Sie ihre Füße parallel zueinander flach auf den Boden. Heben Sie nun, mit beiden Füßen gleichzeitig, die Fersen bzw. Fußspitzen vom Boden ab. Versuchen Sie beim Wechsel von der Ferse zur Fußspitze über den gesamten Fuß abzurollen.

Variieren Sie nach Belieben das Tempo.

## Abrollen alternierend

Stellen Sie ihre Füße parallel zueinander flach auf den Boden. Heben Sie nun, mit einem Fuß die Ferse vom Boden ab. Heben Sie gleichzeitig die Fußspitze des anderen Fußes. Wechseln Sie gleichzeitig zwischen jeweils Ferse und Fußspitze. Rollen Sie dabei über den gesamten Fuß ab.

Variieren Sie nach Belieben das Tempo.

