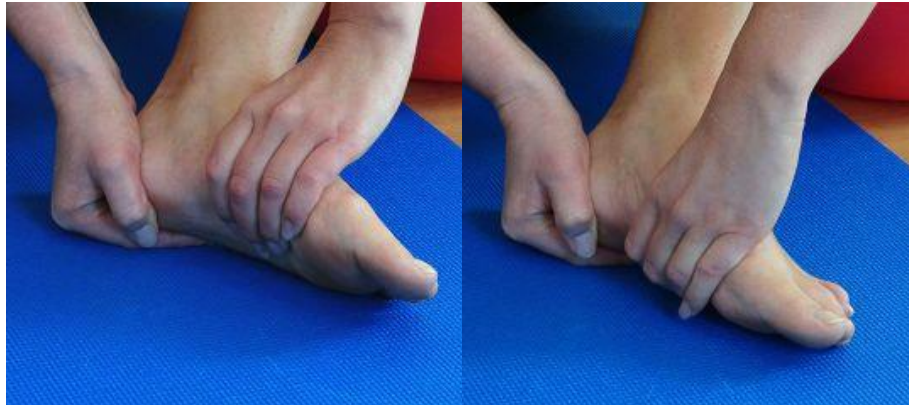


Fußschraube:

Geeignet bei jeder Form der funktionellen Fußfehlstellung wie z.B. bei Knick-Senk-Fuß, Plattfuß und Hallux valgus sowie Vorfußproblematiken.

Sitz auf Boden oder Stuhl, Knie ca. 45° abgestützt, rechte Hand an die Ferse und die linke Hand an den Vorfuß. Die "Fersenhand" stabilisiert den Fuß, die andere Hand bewegt den Vorfuß in einer spiraligen Bewegung Richtung Boden nach unten.

Den Fuß nicht in die Spitzfußposition drücken, sondern den 90-Grad-Winkel von Fuß und Unterschenkel nicht verlieren. Lassen sie auch die Zehen entspannt in die Bewegung mitgehen.



Fuß-ZUG

Sitz am Boden, Knie seitlich abgelegt, Fuß auf Außenkante abgelegt. Das Gummiband mit dem kurzen Ende nach oben zwischen den 1. und 2. Zeh legen, kurzes Ende auf die Fußsohle und das lange Ende um den Zehenballen zur Außenseite des Knies führen und dort unter Spannung einklemmen. Den Großzehenballen gegen den Widerstand des Therabandes in Richtung Boden bewegen. Dann langsam wieder von dem Theraband zurückziehen lassen.

Den Fuß nicht in die Spitzfußposition drücken, sondern den 90-Grad-Winkel von Fuß und Unterschenkel nicht verlieren. Lassen Sie auch die Zehen entspannt in die Bewegung mitgehen und ziehen Sie diese während der Abwärtsbewegung nicht nach oben. Es ist nicht Ziel der Übung, auf dem Boden anzukommen, sondern die Bewegung langsam und kontrolliert ohne Ausweichbewegungen oder Mitbewegungen des Rückfußes auszuführen.

Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden, dabei bleibt die Ferse senkrecht stehen, das Knie steht direkt darüber. Das Theraband soll stark gespannt werden, damit es den Großzehen vom Boden wegheben kann. Bei der Abwärtsbewegung des Großzehens ruht das Knie senkrecht über dem Sprunggelenk.



Fuß-Brücke

Geeignet bei abgeflachtem Längsgewölbe z.B. bei Knick-Senk-Fuß, Hallux valgus und Problemen der Mittelfußköpfchen (Metatarsalgien). Kann ebenso helfen bei Tibialis posterior-Syndrom, Knieschmerzen, Hohlkreuz.

Sitz am Boden, Hüfte, Knie und Fuß in einer Linie, das Knie angebeugt, die ganze Fußsohle auf dem Boden. Theraband unter den Großzehenballen legen, das andere Ende bringen sie unter einen leichten Zug. Ferse, Unterschenkel und Knie langsam und kontrolliert nach außen fallen lassen. Das Knie fällt dabei nicht

schneller als die Ferse nach außen. Soweit wie möglich führen, ohne dass das Theraband unter dem Großzehballen herausrutscht. Knie dann wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.

WICHTIG: Legen sie das Theraband nicht zu weit unter den Fuß, sonst ist der Großzeh schon in der Luft und das Band hält immer noch.

Die Übung können Sie auch auf beiden Seiten gleichzeitig ausführen, wenn Sie das andere Ende des Therabandes entsprechend gekürzt unter den Großzeh gegenüber einklemmen. Dann haben Sie die Wahl zwischen den Ausführungen beide Knie gleichzeitig nach außen und innen bzw. Knie nach außen im Wechsel rechts-links.



Fuß-Pendel Ausgangsposition

Endposition

Fuß-Gewölbebogen

Geeignet bei abgeflachtem kontraktum Quergewölbe z.B. bei Spreizfuß, Hallux valgus, Krallenzehen, Hammerzehen und Probleme der Mittelfußköpfchen (Metatarsalgien). Ebenso geeignet bei Achillessehnenproblemen, Patellaspitzenyndrom oder Hüftstreckproblemen.

Ausgangsstellung: Sitz am Boden oder auf dem Stuhl, die Ferse aufgestellt, der Fuß in einem ca. 90-Grad-Winkel im Sprunggelenk gebeugt. Greifen Sie den Fuß mit beiden Händen so, dass Sie den Groß- und den Kleinzehenstrahl in den Händen halten, die Kleinfingerballen im Mittelfußbereich.

Teil1

Spreizen Sie nun den Fuß auseinander, wie wenn Sie einen Fächer öffnen. Machen Sie das mehrmals passiv. Dann versuchen Sie, aktiv mitzuarbeiten und das Spreizen mit der Fußmuskulatur zu unterstützen.

Teil2

Rollen Sie bei aufgefächertem Vorfuß den Groß- und Kleinzehenstrahl von außen ein. Wenn Sie dies mehrmals passiv gemacht haben, versuchen sie wieder die Bewegung aktiv mitzuarbeiten.

WICHTIG: Den Fuß unten nicht zusammenzupressen, sondern eher oben breit machen. Die Zehen sollen dabei entspannt bleiben und in den Grundgelenken beim Einrollen leicht gebeugt werden.

Die Quergewölbearbeit ist anfänglich sehr mühsam und wenig befriedigend.



Fuß-Krake

Geeignet bei muskulärer Schwäche der quergewölbebildenden Muskulatur z.B. bei Spreizfuß, Hallux valgus, Krallenzehen, Hammerzehen und Probleme der Mittelfußköpfchen (Metatarsalgien). Ebenso geeignet bei Achillessehnenproblemen, Patellaspitzenyndrom oder Hüftstreckproblemen.

Ausgangsstellung: Einbeinkniestand mit dem halben Tennisball unter der Mitte des Fußes. Das Knie steht dabei wieder senkrecht über dem Sprunggelenk, der Fuß schwebt über dem Ball und die Zehen hängen entspannt nach unten.

Der Fuß sinkt langsam auf den Ball. Der Fuß soll nun wie ein Krake den Ball ohne Druck umgreifen. Dabei umgreifen die Groß- und Kleinzehenseite den Ball von den Seiten, die Zehen neigen sich langgestreckt vorne runter. Behalten Sie die Fußposition bei und heben den Vorfuß mit muskulär aufgebaute Quergewölbe aus dem Sprunggelenk nach oben. Die Muskelaktivität nimmt dabei zu.

WICHTIG: Versuchen Sie NICHT den Gegenstand mit den Zehen aufzugreifen.

Die Übung kann auch im Sitzen gemacht werden. Wenn Sie keinen halben Tennisball zur Verfügung haben, können Sie das auch mit einer zusammengerollten Socken oder etwas Ähnlichem machen. In Schuhen, z.B. am Schreibtisch kann die Vorstellung auch sein, die Mitte des Vorfußes von der Sohle zu lösen ohne die Zehen in den Schuh nach unten zu pressen.



Fuß-Raupe

Geeignet bei muskulärer Schwäche der quergewölbebildenden Muskulatur z.B. bei Spreizfuß, Hallux valgus, Krallenzehen, Hammerzehen und Probleme der Mittelfußköpfchen (Metatarsalgien). Ebenso geeignet bei Achillessehnenproblemen, Patellaspitzenyndrom oder Hüftstreckproblemen.

Ausgangsstellung: Einbeinkniestand oder Sitz auf Stuhl, Ferse auf rutschender Unterlage. Fuß aktiv verschrauben, indem Sie sich vorstellen, die Ferse hinten in den Boden zu schieben und den Großzehenballen im Boden zu verankern.

Drücken Sie nun die Zehenbeeren kraftvoll in den Boden und ziehen den Fuß mit der kurzen Fußmuskulatur nach

vorne, ohne dass die Zehen sich dabei einkrallen. Die Ferse wird dadurch nach vorne gezogen. Lösen Sie die Spannung, heben die Zehen ab und setzen diese wieder so weit wie möglich vorne ab. Die Bewegung des Fußes gleicht der Bewegung einer Raupe.

Achten Sie darauf, dass die Bewegung wirklich aus den Zehengrundgelenken kommt und die Zehen nicht in den Boden krallen und in den vorderen Zehengelenken beugen.

Wenn Sie nichts Rutschendes unter die Ferse legen, wird der Widerstand für die Fortbewegung größer und die Übung schwieriger.



Fuß-Frosch

Kräftigung der quergewölbeaufbauenden Muskulatur.

Ausgangsstellung: Einbeinkniestand oder Sitz auf Stuhl, Zehen auf ein kleines Brettchen oder dünnes Buch stellen.

Die Zehenspitzen ohne Krallen der Zehen auf das Brettchen drücken. Der Mittelfußbereich hebt sich leicht ab und das Gewölbe wird aufgebaut. Die Vorstellung ist, dass der Fuß wie ein Frosch – sich vom Brett abstoßend – nach vorne springen möchte. Dann lassen Sie die Spannung langsam wieder nach, und der Fuß senkt sich wieder.

Achten Sie darauf, dass die Kraft wirklich aus den Zehengrundgelenken kommt und die Zehen nicht in den Boden krallen und in den vorderen Zehengelenken beugen.

Nehmen Sie zu Beginn ein nicht zu dickes Brett. Wenn Sie die Bewegung eingeübt haben, können Sie mehr Gewicht auf die Zehen bringen, das macht die Übung schwieriger. Eine weitere Steigerung erreichen Sie, wenn Sie am Ende der Bewegungsausführung die Ferse abheben ohne die Zehenposition zu verändern, d.h. sie stehen mit aufgebautem Quergewölbe nur noch auf den Zehenbeeren.

