

Übungen gegen Knick-Senkfuß bei Insuffizienz der Tibialis posterior Sehne

Das Fußgewölbe lässt sich durch Muskeltraining und sensorische Übungen gezielt wieder aufbauen. Wenn die Tibialis posterior-Sehne intakt ist, kann regelmäßiges Training mit den nachfolgend dargestellten Übungen die Sehneninsuffizienz therapieren und das Längsgewölbe wieder stabilisieren. Gesunde Patienten mit leichten Beschwerden können diese Übungen als Vorbeugung gegen den Knick-Senkfuß regelmäßig durchführen. Wenn Sie bereits deutliche Beschwerden oder eine akute schmerzhaft Reizung des Fußes haben, sollten Sie diese Übungen nicht ohne gründliche ärztliche Untersuchung und Beratung durchführen. Insbesondere die Stabilität und Entzündungsfreiheit Ihrer Tibialis posterior Sehne sollte gegeben sein, bevor Sie anfangen, das Fußgewölbe durch Übungen zu kräftigen.

Übung 1: "Gewölbe bauen"



Übungen gegen Knick-Senkfuß: Gewölbe bauen.

Übungsziel: Kräftigung der kurzen Fußmuskulatur zur Verbesserung des Längsgewölbes.

Ausgangsstellung: Sitz. Der Fuß ist unbelastet, flächig auf dem Boden platziert.

Ausführung: Ziehen Sie kräftig die Zehengrundgelenke zurück in Richtung Ferse. Sie können beobachten, wie sich das Fußlängsgewölbe hebt. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit den Zehen krallen und dass Groß- und Kleinzehenballen einen satten Kontakt zum Boden haben. Führen Sie 1 – 2 Minuten eine rhythmische, federnde Bewegung durch.

Übung 2: "Kräftigung der kurzen Fußmuskulatur"



Übungen gegen Knick-enkfuß: Fußanker

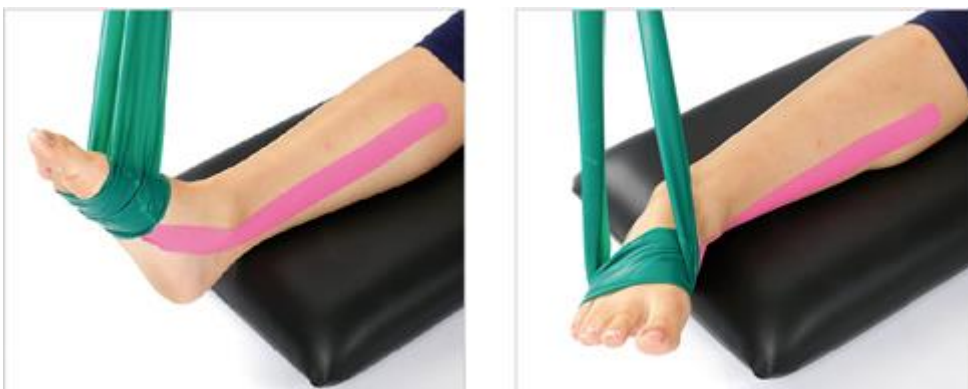
Übungsziel: Kräftigung des Längsgewölbes

Hilfsmittel: Gymnastikband

Ausgangsstellung: Stand: Das eine Ende des Gymnastikbandes ist unter dem äußeren Drittel der Ferse platziert, das andere Ende unter dem Großzehengrundgelenk. Bringen Sie nun das Gymnastikband auf Spannung.

Ausführung: Achten Sie darauf, dass Sie besonders an den Punkten des Gymnastikbandes fest verwurzelt sind. Auch Kleinzehenballen und die Zehen sollten einen satten Kontakt zum Boden haben. Richten Sie Ihr Längsgewölbe auf, ohne die Enden des Gymnastikbandes zu verlieren.

Übung 3: "Kräftigung der tiefen Schienbeinmuskulatur"



Übungen gegen Knick-Senkfuß: Kräftigung des Musculus tibialis posterior

Übungsziel: Kräftigung des Musculus tibialis posterior

Hilfsmittel: Gymnastikband

Ausgangsstellung: Sitz. Ein Gymnastikband wird seitlich auf Höhe des Fußes befestigt. Wickeln Sie das Band so um den Vorfuß, dass der Zug des Bandes von außen kommt. Der Fuß wird in Vorspannung positioniert.

Ausführung: Ziehen Sie das Band mit dem Fuß nach innen. Der Fuß sollte zu Beginn der Übung leicht ausgestreckt sein. Die Zehen können verstärkend mitaktiviert werden. Ein Einkrallen ist möglich. **Überprüfung:** Der markierte Bereich an der Unterschenkelinnenseite muss sich bei der Übung anspannen. Dies kann man zusätzlich tasten.

Übung 4: "Kräftigung der tiefen Wadenbeinmuskulatur"



Übungen gegen Knick-Senkfuß: Kräftigung des Peroneus longus

Übungsziel: Kräftigung des Musculus peroneus longus

Hilfsmittel: Gymnastikband

Ausgangsstellung: Sitz. Das Knie des betroffenen Fußes ist nach außen gekippt und bleibt dort während der gesamten Übung. Der Fuß ist auf den Außenrand gekippt. Schieben Sie das Ende des Gymnastikbandes unter das äußere Drittel der Ferse und ziehen Sie dann eine Schlaufe um das Großzehengrundgelenk. Führen Sie das Band nach außen und halten oder fixieren Sie es dort.

Ausführung: Drücken Sie nun das Großzehengrundgelenk zum Boden und achten Sie darauf, dass das Knie außen bleibt und die Ferse nur außen belastet ist.