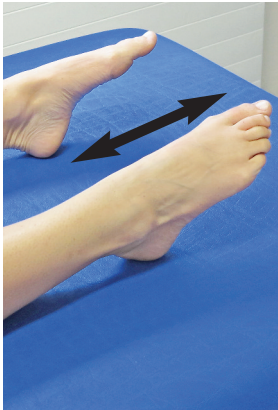


Übung 8:

Beine strecken,
Fußspitzen zur Nase

- + Wie die vorige Übung -
diesmal mit beiden Beinen
gleichzeitig
- + 10 mal wiederholen



Übung 9:

Beine unterlagern -
Füße kreisen lassen

- + Beide Beine mit einem
Kissen unterlagern
- + Füße im Sprunggelenk
kreisen lassen
- + Mit den Füßen Zahlen in
die Luft schreiben
- + 10 mal wiederholen



Noch Fragen?

Haben Sie noch weitere Fragen, die wir auf dem begrenzten Platz unseres Informationsflyers nicht beantworten konnten, wenden Sie sich bitte an den oder die Therapeuten auf Ihrer Station.

Ihr Therapeutenteam



Kontakt

Physiotherapie Kreisklinik Bad Reichenhall
Jens Ackermann
T 08651 772-412
E stationsleitung.physio.rei@kliniken-sob.de

—
Kreisklinik Bad Reichenhall
Riedelstr. 5
83435 Bad Reichenhall

T 08651 772 -0
F 08651 772-240
E info.rei@kliniken-sob.de

Fußgymnastik



FUßGYMNASTIK

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

dies ist eine kleine Auswahl von Fußübungen zur Förderung der Durchblutung. Das ist vor allem für Patienten mit Diabetes mellitus und/oder Arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) empfehlenswert.

Ausgangsstellung

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, den Rücken nicht anlehnen:



Übung 1:

Zehen krallen und wieder strecken:

- + Die Zehen beider Füße auf dem Boden krallen und wieder strecken
- + 10 mal wiederholen



Übung 2:

Mit den Füßen wippen

- + Vorfuß anheben, Ferse bleibt auf dem Boden
- + Vorfuß aufsetzen, Ferse anheben und wieder absetzen
- + jede Seite 10 mal wiederholen



Übung 3:

Vorfüße kreisen:

- + Vorfüße anheben, die Ferse bleibt auf dem Boden
- + Füße im Sprunggelenk nach außen drehen
- + Füße auf den Boden und zur Mitte
- + 10 mal wiederholen



Übung 4:

Fersen kreisen:

- + Fersen anheben, der Vorfuß bleibt auf dem Boden
- + Fersen nach außen drehen
- + Fersen aufsetzen und zur Mitte
- + 10 mal wiederholen



Übung 5:

Zeitungs-Knäüll- / -Zerreiß-Übung

- + Eine Zeitungsseite mit bloßen Füßen zu einem festen Ball knüllen
- + wieder glattstreichen
- + Zeitung mit den Füßen zerreißen



Ausgangsstellung

Bleiben Sie sitzen oder stellen Sie sich hin:

Übung 6:

Zeitung aufräumen

- + Schnipsel mit den Füßen aufheben und z.B. in einen Mülleimer werfen



Ausgangsstellung

Rückenlage:

Übung 7:

Bein gestreckt, Fußspitze zur Nase

- + Bein ausstrecken
- + Fußspitze zur Nase zeigen lassen
- + 10 mal wiederholen

