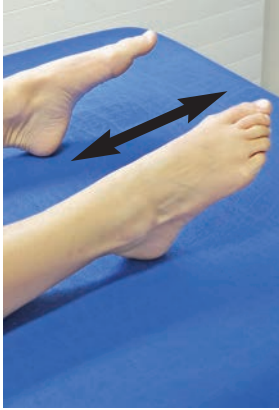


## Übung 8:

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 772-417  
**E** jens.ackermann@kliniken-sob.de

—  
**Kreisklinik Bad Reichenhall**  
Riedelstr. 5  
83435 Bad Reichenhall

**T** 08651 772 -0  
**F** 08651 67379  
**E** info@bglmed.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 mel-litus und/oder Arterieller Verschußkrankheit (pAVK) empfehlenswert.

## Ausgangsstellung

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, den Rücken nicht an-lehnen:



## 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 wip-pen

- + Vorfuß anheben, Ferse bleibt auf dem Boden
- + Vorfuß aufsetzen, Ferse anheben und wieder ab-setzen
- + jede Seite 10 mal wieder-holen



## 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 Vor-fuß bleibt auf dem Boden
- + Fersen nach außen drehen
- + Fersen aufsetzen und zur Mitte
- + 10 mal wiederholen



## Übung 5:

Zeitungs-Knüll- / -Zerreiß-Übung

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



## 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

