

Mobilisation, Kräftigung und Wahrnehmung der Füße • Teil 2

Im Sommer gehen wir öfter barfuß und unsere Füße werden auf natürliche Weise bewegt. Jetzt in der kalten Jahreszeit werden unsere Füße leider oft zu wenig oder zu einseitig beansprucht.

Wenn wir mehrere Stunden Ski fahren oder eislaufen, sind unsere Füße in engem festem Schuhwerk und haben dadurch wenig Bewegungsspielraum und werden einseitig belastet.

Die nachfolgenden Übungsbeispiele sollen Anregung geben, unsere Füße zu mobilisieren und zu kräftigen.

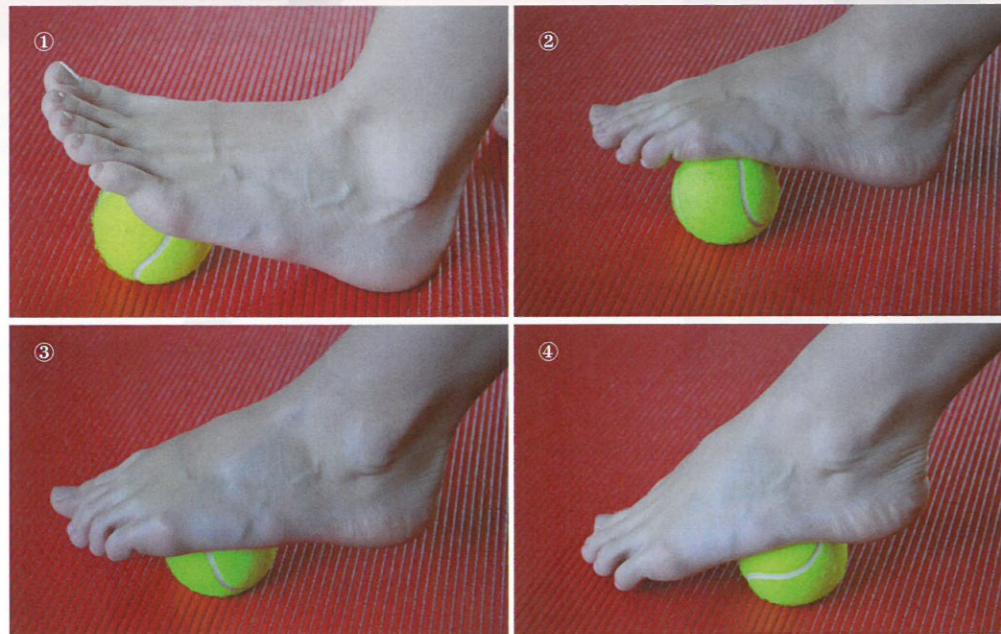
Nach einer Winterwanderung oder einem Schitag verbessern die Übungen nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Fuß-Koordination und die Wahrnehmung unserer Füße.

Die Übungen können im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Die Übungen 8–10-mal wiederholen.

Nach dem Üben ein Fußbad nehmen, eincremen und die Füße anschließend in Wollsocken stecken.

Rollübung mit einem Tennisball zur Massage des Fußlängsgewölbes

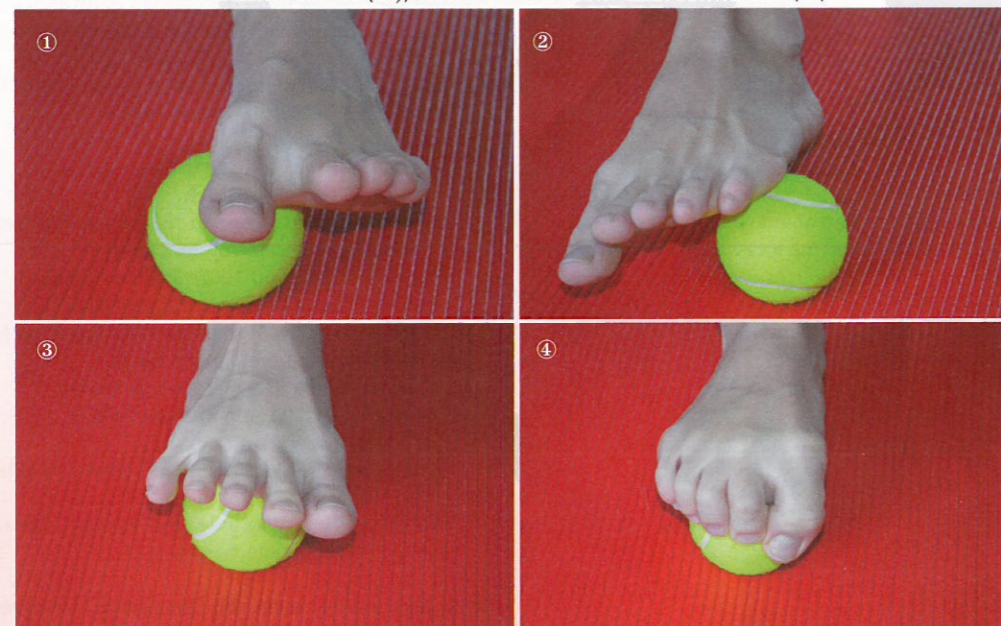
Den Tennisball vom Vorfuß zur Ferse und wieder zurück rollen (①–④).



Roll- und Greifübung mit einem Tennisball zur Mobilisation und Kräftigung des Fußquergewölbes

Rollübung von der Großen Zehe zur Kleinen Zehe und zurück (①–②)

Zehen fächern (③), Zehen »umfassen« den Tennisball (④)



Greifübung zur Mobilisation und Kräftigung des Quer,- und Längsgewölbes

Einen Bleistift mit den Zehen vom Boden aufheben.



Ein Tuch mit den Zehen vom Boden aufheben.



Vorfüße auf eine weiche Platte stellen, Zehen anheben und leicht fächern, dann die Zehen auf die Platte drücken und Fersen anheben.



- Die Übungen können im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
- Die Übungen langsam und kontrolliert durchführen.
- Die Übungen 8–10-mal wiederholen.
- Nach dem Üben ein Fußbad nehmen, eincremen und die Füße anschließend in Wollsocken stecken.

Übungszusammenstellung und Fotos von Kurt Gruber