

# Fussgymnastik

Der Fuss trägt unser ganzes Körpergewicht auf einer ausgeklügelten Fussgewölbekonstruktion und bildet die Grundlage für einen sicheren Gang und ein gutes Gleichgewicht. Widmen wir dem Fuss also etwas mehr Beachtung. Ein paar Übungen pro Tag lohnen sich.

Üben Sie wenn möglich zuhause barfuss (auf einer weichen Unterlage oder Matte), damit die Wahrnehmung gezielt gefördert wird. Kontrollieren Sie Ihre Füsse, insbesondere die Fusssohle, auf intakte Hautverhältnisse und pflegen Sie diese regelmässig.



© physiobern & Schweizerische Diabetes-Gesellschaft



## Durchblutungsförderung 1

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand  
Stellen Sie den Fuss auf einen Igelball (oder Tennisball) und rollen Sie diesen nach vorne und zurück.  
Mehrmals täglich.



## Durchblutungsförderung 2

Ausgangsstellung: Sitz  
Vorfuss anheben, Ferse bleibt auf dem Boden.  
Anschließend Vorfuss aufsetzen, Ferse anheben und wieder absetzen.  
3 × 12 Wiederholungen.



## Fussgewölbe

Ausgangsstellung: Sitz, später auch im Stand möglich.

(Die Bewegung der Hand dient als Veranschaulichung).

Verteilen Sie das Gewicht des Fusses gleichmässig auf die Ferse, das Grosszehengrundgelenk und das Kleinzehengrundgelenk. Das Knie zeigt gerade nach vorne. Bewegen Sie die Ferse und das Grosszehengrundgelenk zueinander und verstärken Sie das Fussgewölbe. Krallen Sie dabei nicht mit den Zehen.

Halten Sie die Position 10 Sekunden und wiederholen Sie diese 3-mal.



## Geschicklichkeit 1

Legen Sie ein Tuch unter den Fuss. Greifen Sie mit den Zehen das Tuch und schieben es nach hinten.

Wiederholen Sie den Durchgang 5-mal links und rechts.



## Geschicklichkeit 2

Ausgangsstellung im Sitzen:

Bein gestreckt anheben. Fuss im Sprunggelenk kreisen lassen und



mit dem Fuss Zahlen in die Luft schreiben.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal links und rechts.



## Korrekte Beinachse

Ausgangsstellung im Stand:

Knie nur leicht gebeugt, Knie leicht nach aussen drehen. Kniescheibe und Füße zeigen gerade nach vorne. Becken aufrichten, Oberkörper gerade halten.

Nicht Knie nach innen kippen lassen.

Integrieren Sie die korrekte Position bei den Übungen und auch im Alltag (aufstehen und hinsetzen, stehen an Ort, gehen und Treppensteigen).



## Stabilität

Stehen Sie auf einem Bein. Tippen Sie 10 x mit dem anderen Fuss vorne



und hinten auf den Boden, ohne aus der korrekten Beinachse zu geraten.



Wenn Sie sich sicher genug fühlen, machen Sie dieselbe Übung auf einem zusammengerollten Frottiertuch.