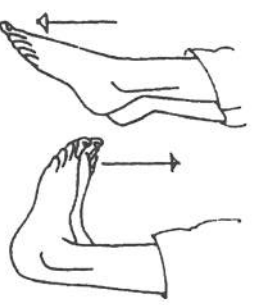
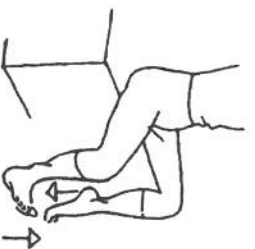
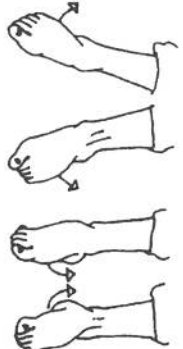
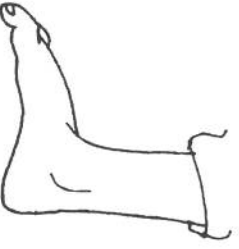
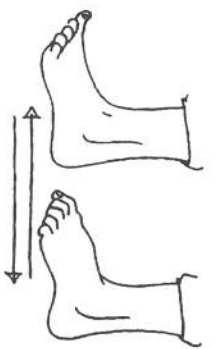
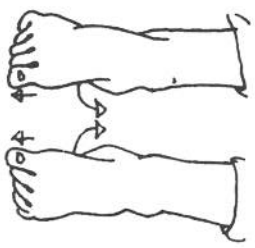
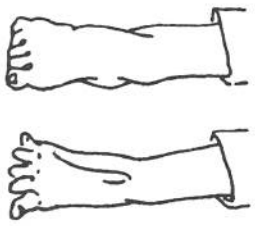
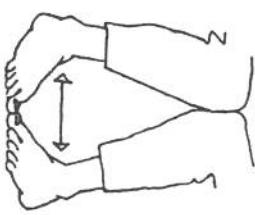
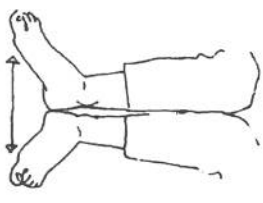
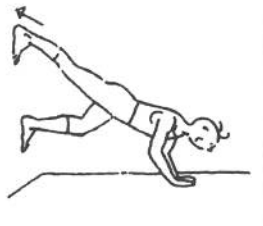
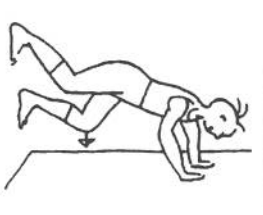


Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Gutes!

OrthoPraxis im Medicenter · www.orthopraxis-medicenter.de

Gutenbergstraße 8 · 87600 Kaufbeuren · Tel. 0 83 41/960 920-0 · Fax 0 83 41/960 920-20 · info@orthopraxis-medicenter.de
Hauptstraße 30 · 86825 Bad Wörishofen · Tel. 0 82 47/14 14 · Fax 0 82 47/99 84 11 · filialebw@orthopraxis-medicenter.de
Hindenburgerstraße 3 · 86807 Buchloe · Tel. 0 82 41/7500 · Fax 0 82 41/7509 · filialebuchloe@orthopraxis-medicenter.de

Wichtige Hinweise - Ziehen Sie beim Üben Ihre Schuhe aus. - Beenden Sie bei auftretenden Schmerzen unbedingt die Übung. - Achten Sie beim Üben auf eine gute Sitz- bzw. Stehhaltung. - Lassen Sie die Fußgymnastik möglichst in Ihren Alltag einfließen, z.B. beim Fernsehen, beim Zähneputzen. - Langes Stehen ist für Ihre Füße ungünstig. - Achten Sie auf fußfreundliches Schuhwerk.	 1. Fußmassage Massieren Sie mit den Händen Ihre Fußsohlen. Kneten Sie dabei besonders intensiv das Quer- und Längsgewölbe der Füße durch. Ca. 60 sec.	 2. Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd aus dem Fersenstand in den Zehenstand. Ca. 10 mal.	 3. Wechselseitiger Fersen- und Zehenstand Ein Fuß befindet sich im Fersenstand, der andere im Zehenstand. Wechseln Sie nun synchron die Fußstellung. Ca. 10 mal.	 4. Fußinnen- und Außenkanten anheben Heben Sie abwechselnd die Fußinnen- und Fußaußenkanten an. Die Knie bewegen sich möglichst wenig mit. Ca. 10 mal.
 5. Tunnelübung Krallen Sie Ihre Zehen und ziehen Sie die Zehen in Richtung Ferse. Der Mittelfuß bildet dabei einen Tunnel. Anschließend Fuß und Zehen wieder strecken. Ca. 10 mal.	 6. Raupengang „Krabbeln“ Sie mit Ihren Füßen nach vorn und anschließend wieder zurück. Die Bewegung wird durch das Krallen der Zehen ausgelöst. Ca. 5 mal vor und zurück.	 7. Längsgewölbe hochziehen Ziehen Sie die Innenkanten (Längsgewölbe) beider Füße hoch. Die Zehen-, Außenkanten- und Fersenbereich bleiben dabei auf dem Boden. Ca. 10 mal.	 8. Zehen krallen und spreizen Krallen und spreizen Sie abwechselnd die Zehen beider Füße. Die Fußsohlen dabei auf dem Boden stehen lassen. Ca. 10 mal.	 9. Fersen auseinanderchieben Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fersen auf dem Boden nach außen. Die Fußspitzen und die Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.
 10. Fußspitzen auseinanderchieben Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fußspitzen auf dem Boden nach außen. Die Fersen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.	 11. Fußrückendehnung Schieben Sie ein Bein mit gestrecktem Fuß nach hinten neben den Stuhl. Drücken Sie nun den Fußrücken kräftig in Richtung Boden. Ca. 30 sec. je Seite.	 12. Fußsohlendehnung. Schieben Sie ein Bein mit gebeugtem Fuß nach hinten neben den Stuhl. Die Zehen dabei anziehen. Drücken Sie den Fuß kräftig nach hinten in den Boden. Ca. 30 sec. je Seite.	 13. Wadendehnung I Stützen Sie Ihre Hände gegen eine Wand und strecken Sie ein Bein nach hinten. Drücken Sie nun langsam die Ferse mit gestrecktem Knie auf den Boden. Ca. 30 sec. je Seite.	 14. Wadendehnung II Stützen Sie Ihre Hände gegen eine Wand und stellen Sie die Beine in eine angenehme Schrittstellung. Beugen Sie nun stärker das vordere Bein im Kniegelenk. Die Ferse behält Bodenkontakt. Ca. 30 sec. je Seite.