

# Eigenübungsprogramm Fuß



Physioloft am Kirchplatz  
Praxis für Physiotherapie

## Übung 1: Fußgewölbe Aufbau

- Aufrechter Stand: Bauchmuskeln anspannen, Gesäß anspannen, Schulterblätter zurück ziehen
- ziehe die Oberseite deines Fußes nach oben
- Zehen, Ferse & Ballen, müssen dabei auf dem Boden bleiben
- Wiederholung: 10-12 x



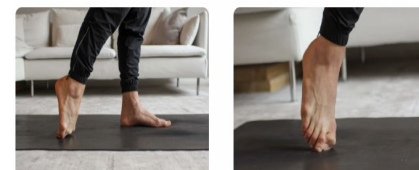
## Übung 2: Fußgewölbe Aufbau mit auseinanderziehen der Füße

- ziehe die Oberseite des Fußes nach oben & ziehe gleichzeitig deine Füße nach Außen (Tipp: lege ein Handtuch unter deine Füße)
- Wiederholung: 10-12 x



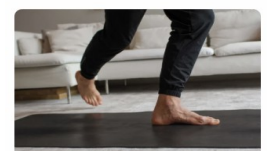
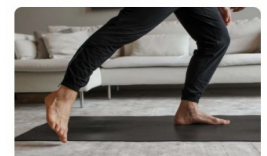
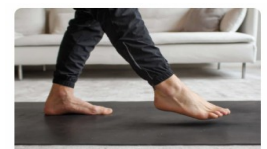
## Übung 3: Rotation Fußgelenk mit aufgesetzten Zehen

- Aufrechter Stand mit einem Fuß nach hinten auf den Zehenspitzen
- Druck in den Fuß, Schulterblätter zurück ziehen
- Rotation des Fußes
- Wiederholung: 15 x



## Übung 4: Kräftigung der Fußmuskulatur (Stabilisation)

- Einbeiniger Stand auf betroffenen Fuß
- Knie in seiner Achse etwas einknicken  
Bauch anspannen, Schulterblätter zurückziehen
- tippe das angehobene Bein nach vorne, seitlich und diagonal nach hinten
- Wiederholung: 10-12 x



## Übung 5: Wadenheber

- aufrechter Stand
- in den Zehenspitzen-Stand drücken
- Wiederholung: 10-12 x

