

Mobilisierung Füße (Sehr gute Übungen für verkürzte Sehnen)

Sie legen sich ein Wellholz (W) oder eine Schwimmnudel auf den Boden, setzen Ihren rechten Vorderfuß (Übung kann sitzend oder im Stehen erfolgen) auf und bewegen Sie den Fuß langsam, mit etwas Druck, über das W bis zu Ihrer Ferse. Dann wieder vor bis über die Zehen, sodass die Zehen das W. umgreifen können und wieder zurück. Bearbeiten Sie den Fuß 2-3 Minuten und wechseln Sie dann zum linken Fuß.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie sich ein kleines Gästehandtuch auf den Boden (Sie können die Übung auch mit einem Blatt Papier machen). Stellen Sie Ihre rechten Zehen auf die Kante des Handtuchs und versuchen Sie nun, Ihre Zehen wie eine kleine Schnecke nach vorne zu bewegen. Die Übung können Sie sich durch Ihre Gedanken, dass Sie Ihre Zehen wie eine Schnecke kriechen lassen, sehr gut unterstützen. Es reicht, wenn sich Ihre Zehen nur 1 mm bewegen. Starten Sie zu Beginn mit 1-2 Minute (später können Sie die Übung gerne bis zu 5 Minuten steigern) und wechseln Sie dann zum linken Fuß.

Sie sitzen bequem auf dem Stuhl und nehmen das rechte Bein und legen den Unterschenkel auf den linken Oberschenkel. Umfassen Sie nun mit der rechten Hand die Ferse (Probieren Sie aus, ob es für Sie so bequem ist. Ansonsten umfassen Sie mit der linken Hand), Sie legen also den Fuß in den Handteller und ziehen nun leicht Richtung Boden. Nun nehmen Sie die linke Hand und umfassen den Vorderfuß (zwischen Daumen und dem Mittelfinger bis kleinem Finger, der Zeigefinger liegt locker auf der Fußsohle in der Kuhle) und wölben Sie so nun den Vorderfuß/Zehen mit etwas Druck und wieder lösen usw. Bearbeiten Sie Ihren Fuß zu Anfang 1-2 Minuten und wechseln Sie dann zum anderen Fuß. Später können Sie diese Übung gerne bis zu 5 Minuten pro Seite durchführen.

Nun gönnen Sie Ihren Füßen noch eine Wohlfühlmassage, indem Sie (gleiche Sitzposition wie in der vorherigen Übung) mit einer Fuß-Creme Ihre Zehen massieren. Bearbeiten bzw. massieren Sie jede einzelne Zehe, gehen Sie richtig in die Zwischenräume und kneten Sie auch den kompletten Vorderfuß, die Ferse und die Fußsohle.

Ihre Petra Raditsch