

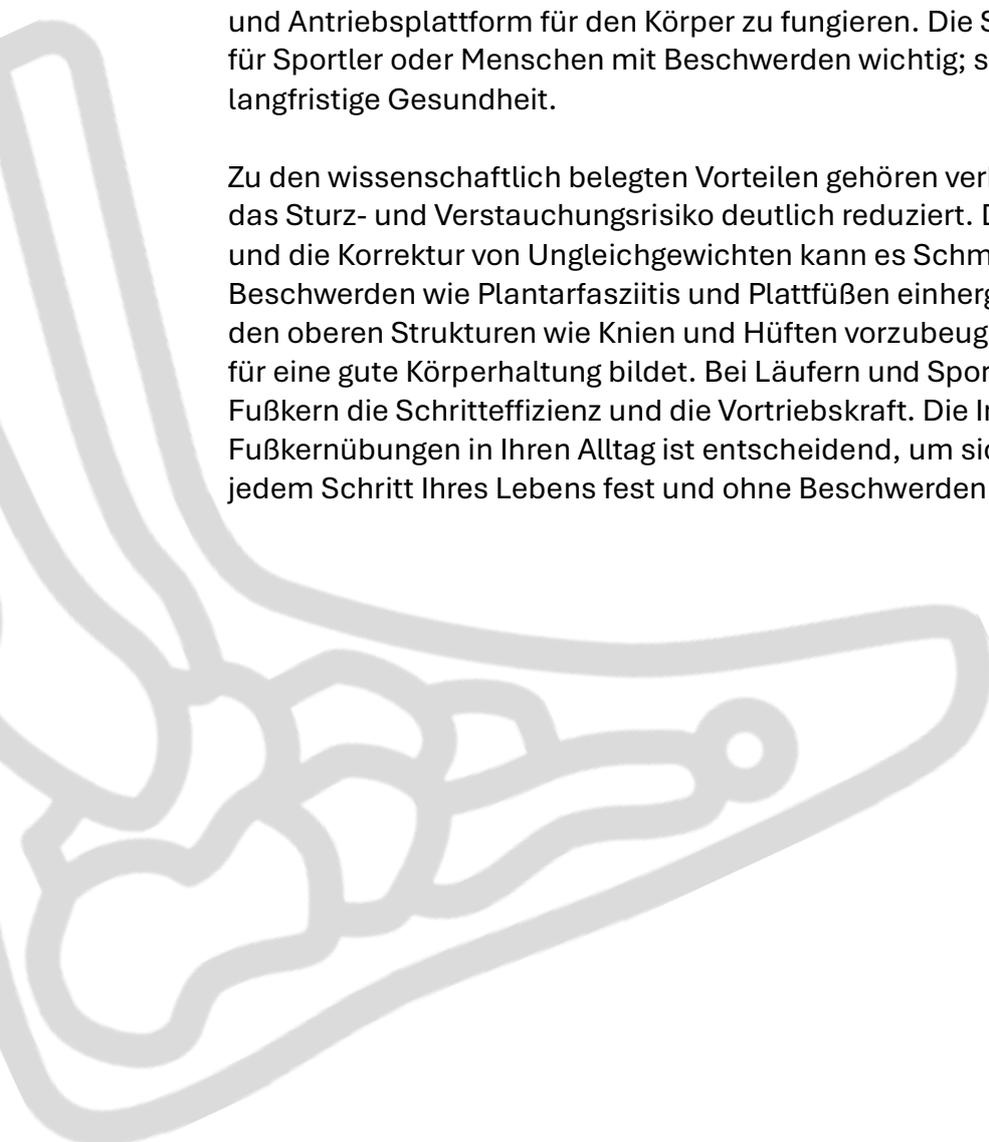
FUß- UND KNÖCHELÜBUNGEN

FUß-KERNÜBUNGEN

Die Gesundheit unserer Füße ist die Grundlage unseres allgemeinen Wohlbefindens und wird oft vernachlässigt, bis ein Problem auftritt. Therapeutische Übungen sind jedoch ein wirksames und grundlegendes Instrument, nicht nur zur Wiederherstellung der Funktionalität, sondern auch zur Vorbeugung künftiger Beschwerden. Sie gehen über einfache Dehnungen hinaus; es handelt sich um einen wissenschaftlich fundierten und personalisierten Ansatz zur Stärkung der Fuß- und Knöchelmuskulatur und zur Wiederherstellung der Beweglichkeit eines der komplexesten Körperteile.

Der Begriff „Fußkern“ bezieht sich auf das komplexe Netzwerk aus Knochen, Bändern und vor allem der inneren Fußmuskulatur. So wie der Rumpfkern (Bauch und Rücken) für Stabilität und Kraft sorgt, tut der „Fußkern“ dasselbe für Ihre Füße. Seine Hauptfunktion besteht darin, das Fußgewölbe dynamisch zu stützen und bei jedem Schritt als Stoßdämpfer und Antriebsplattform für den Körper zu fungieren. Die Stärkung dieser Muskeln ist nicht nur für Sportler oder Menschen mit Beschwerden wichtig; sie ist eine Investition in Ihre langfristige Gesundheit.

Zu den wissenschaftlich belegten Vorteilen gehören verbesserte Stabilität und Balance, was das Sturz- und Verstauchungsrisiko deutlich reduziert. Durch die Stärkung des Fußgewölbes und die Korrektur von Ungleichgewichten kann es Schmerzen lindern, die mit häufigen Beschwerden wie Plantarfasziitis und Plattfüßen einhergehen. Es hilft auch, Problemen in den oberen Strukturen wie Knien und Hüften vorzubeugen, da ein stabiler Fuß die Grundlage für eine gute Körperhaltung bildet. Bei Läufern und Sportlern verbessert ein gut trainierter Fußkern die Schritteffizienz und die Vortriebskraft. Die Integration spezifischer Fußkernübungen in Ihren Alltag ist entscheidend, um sicherzustellen, dass Ihre Füße Sie bei jedem Schritt Ihres Lebens fest und ohne Beschwerden unterstützen.



KURZE FUßÜBUNG



Sitzend. Knie und Knöchel im 90°-Winkel. Bringen Sie die Basis Ihres großen Zehs zur Ferse, ohne die Zehen zu beugen. Halten Sie Ferse und Vorfuß flach auf dem Boden, als wollten Sie Ihren Fuß verkürzen. Halten Sie jede Kontraktion 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortgeschrittene:

- Sitzend: 1 x 10 Wiederholungen.
- Stehend: 1 x 10 Wiederholungen.
- Auf einem Bein stehend: 1 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Aktivierung und Stärkung der intrinsischen Fußmuskulatur.
- Verbesserung der neurosensorischen Funktion des Fußes.
- Rehabilitation und Prävention häufiger Erkrankungen wie Plantarfasziitis.

ÜBUNG ZUM ANHEBEN DES BOGENS



Sehr ähnlich der Kurzfußübung. Setzen Sie sich mit flach auf dem Boden stehenden Füßen auf einen Stuhl oder stellen Sie sich hüftbreit hin. Spannen Sie Ihren Fuß an und versuchen Sie, das Fußgewölbe anzuheben. Ferse und Zehen müssen auf dem Boden bleiben. Halten Sie die Anspannung 5 Sekunden lang.

Ausführung:

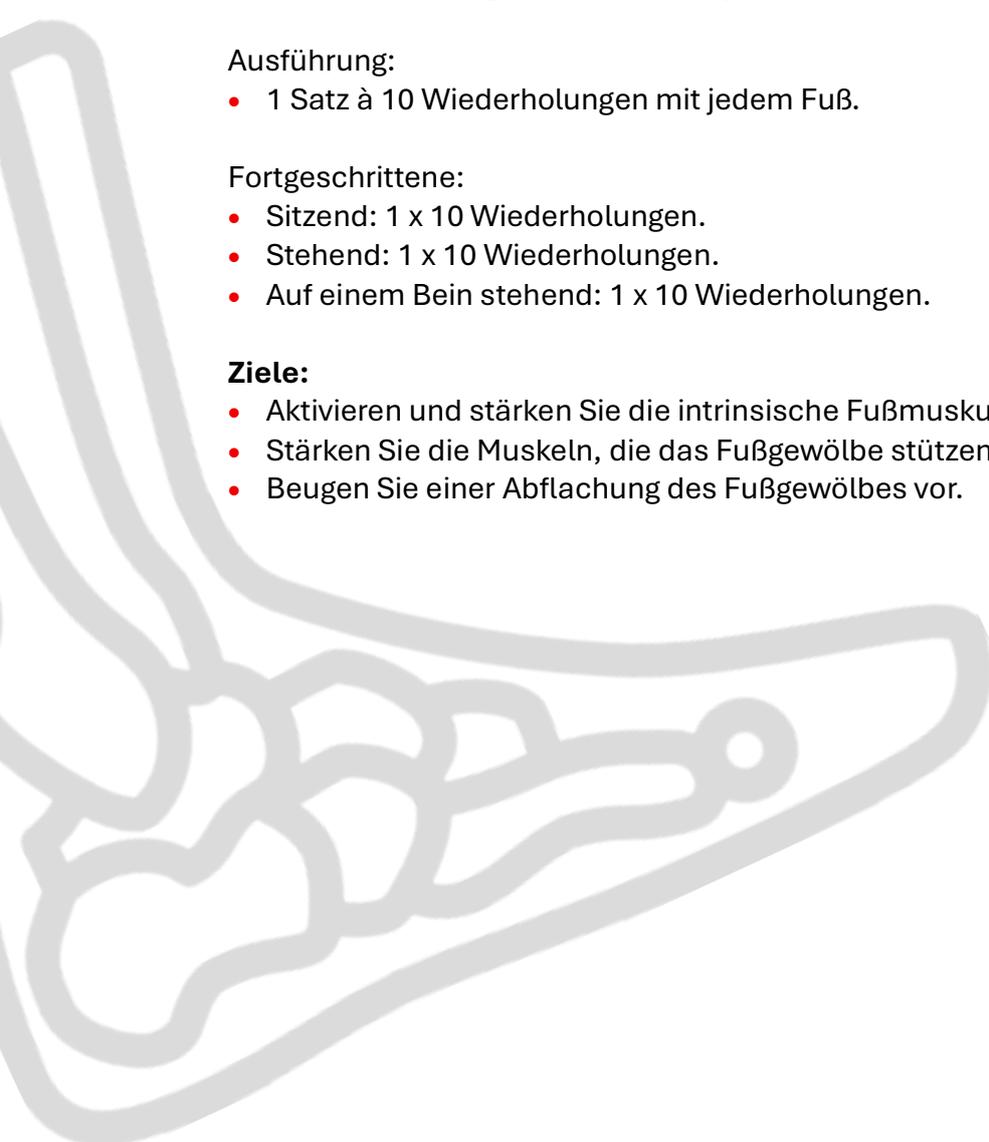
- 1 Satz à 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortgeschrittene:

- Sitzend: 1 x 10 Wiederholungen.
- Stehend: 1 x 10 Wiederholungen.
- Auf einem Bein stehend: 1 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Aktivieren und stärken Sie die intrinsische Fußmuskulatur.
- Stärken Sie die Muskeln, die das Fußgewölbe stützen.
- Beugen Sie einer Abflachung des Fußgewölbes vor.



FINGERSEPARATIONSÜBUNG



Stehend. Stellen Sie Ihren Fuß auf den Boden und heben Sie alle Zehen an. Platzieren Sie Ihren fünften Zeh auf dem Boden und spreizen Sie Ihre Zehen, bis Ihr erster Zeh auf dem Boden aufliegt. Stellen Sie in dieser Position alle Zehen auf und strecken Sie sie, ohne die Spreizung zu verlieren. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang und entspannen Sie sich.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortschritt:

- 1: Sitzende Pose: 1 x 10 Wiederholungen.
- 2: Stehende Pose: 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: Stehende Pose: 2 x 10 Wiederholungen, 10 Sekunden lang halten.

Ziele:

- Steigerung der Zehenbeweglichkeit.
- Stärkung der Abduktoren und der dorsalen Interossei.

HANDTUCH-KNITTERÜBUNG



Stehend oder sitzend. Legen Sie ein kleines Handtuch auf den Boden. Stellen Sie Ihren Fuß darauf und rollen Sie das Handtuch mit den Zehen eines Fußes zu sich heran, während Sie es mit den Fingern festhalten. Wiederholen Sie die Übung, bis das Handtuch vollständig umschlossen ist.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortschritt:

- 1: Sitzende Pose: 2 x 10 Wiederholungen.
- 2: Stehende Pose: 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: Stehende Pose: 3 x 15 Wiederholungen.

Ziele:

- Stärkt die intrinsische Fußmuskulatur, insbesondere die Zehenbeuger und die Fußsohlenmuskulatur.
- Erhöht die Unterstützung und Kraft des Fußgewölbes.
- Verbessert die Propriozeption.
- Prävention und Rehabilitation verschiedener Fußkrankungen.

ÜBUNG ZUM ANHEBEN DER GROßEN ZEHE



Stehend oder sitzend. Fuß flach auf dem Boden. Heben Sie nur den großen Zeh an, die anderen vier Zehen bleiben flach auf dem Boden.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortschritt:

- 1: Sitzende Pose: 2 x 10 Wiederholungen.
- 2: Stehende Pose: 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: Stehende Pose: 3 x 15 Wiederholungen.

Ziele:

- Verbesserung der Koordination und Feinmotorik des Fußes.
- Stärkung des Plantargewölbes.
- Steigerung der Propriozeption, des Gleichgewichts und der allgemeinen Fußstabilität.
- Optimierung der Zehenabdruckphase beim Gehen und Laufen.

ERSTE UND FÜNFTE FINGERHEBEÜBUNG



Stehend oder sitzend. Fuß flach auf dem Boden. Heben Sie nur den großen Zeh an, während die anderen vier Zehen flach auf dem Boden bleiben. Halten Sie anschließend den großen Zeh flach auf dem Boden und heben Sie die restlichen Zehen an. Halten Sie jede Hehebewegung 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortschritt:

- 1: Sitzend, 1 x 10 Wiederholungen.
- 2: Stehend, 1 x 10 Wiederholungen.
- 3: Auf einem Bein stehend, 1 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Verbesserung der Koordination und der Feinmotorik des Fußes.
- Aktivierung und Stärkung der intrinsischen Muskulatur, insbesondere der Interossei und des Musculus abductor hallucis.
- Verbesserung der Propriozeption, des Gleichgewichts und der allgemeinen Fußstabilität.

ÜBUNG ZUM MURMELSAMMELN



Sitzend. Legen Sie mehrere Murmeln oder kleine Bälle auf den Boden. Heben Sie jeweils eine Murmel mit den Zehen auf und legen Sie sie in einen Behälter. Diese Übung ist hervorragend für die Geschicklichkeit und Kontrolle der Fußmuskulatur geeignet.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Fortschritt:

- 1: 1 x 10 Wiederholungen.
- 2: 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: 3 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Verbesserung der Feinmotorik der Fußmuskulatur.
- Steigerung der Zehengreifkraft.
- Steigerung der neuromuskulären Kontrolle der Fußsohle.

FERSENHEBEÜBUNG



Steigen Sie im Stehen mit beiden Füßen auf den Fußballen auf und ab. Stützen Sie sich zunächst auf einem Stuhl oder Tisch ab.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 20 Wiederholungen.

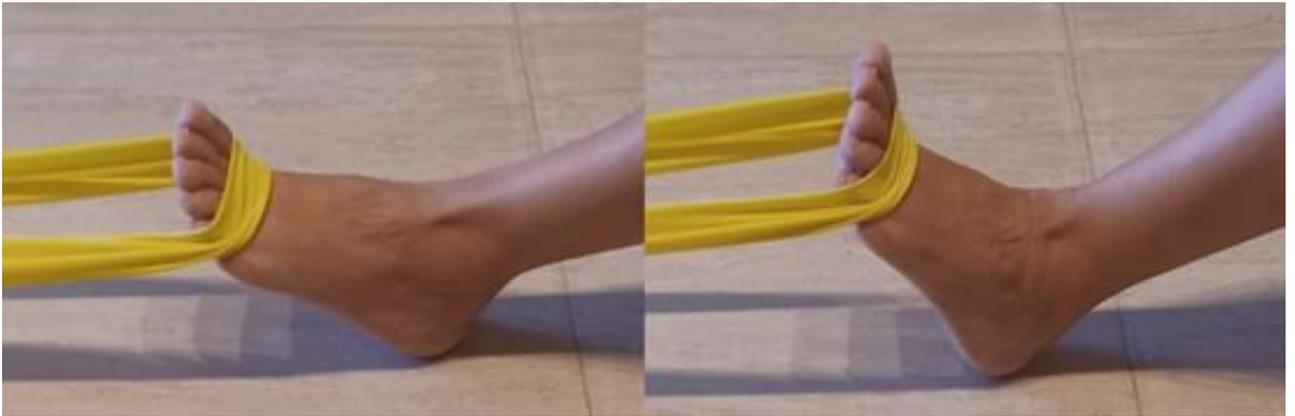
Fortschritt:

- 1: 1 x 20 Wiederholungen.
- 2: 2 x 20 Wiederholungen.
- 3: 2 x 30 Wiederholungen.

Ziele:

- Stärkung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius und Soleus).
- Unterstützung des Vortriebs beim Gehen oder Laufen.
- Verbesserung der Knöchelstabilität.
- Verbesserung der Fußgewölbeunterstützung.

ZEHEN- UND KNÖCHEL-DORSALFLEXIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Setzen Sie sich hin, spannen Sie ein Widerstandsband um den Vorfuß, strecken Sie Knöchel und Zehen und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen.

Fortschritt:

- 1: 1 x 10 Wiederholungen.
- 2: 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: 2 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Stärkung der intrinsischen Fußmuskulatur.
- Stärkung des Musculus tibialis posterior, Musculus tibialis anterior, Musculus gastrocnemius und Musculus soleus.
- Verbesserung von Gleichgewicht und Propriozeption.
- Verbesserung der Knöchelstabilität.

EINBEIN-BALANCE-ÜBUNG



Stehen Sie schulterbreit und mit geradem Rücken. Heben Sie ein Bein an, beugen Sie das Knie und halten Sie den angehobenen Fuß hinter sich. Balancieren Sie 30 bis 60 Sekunden auf dem Standbein. Stützen Sie sich zunächst an einer Wand oder einem Stuhl ab. Wechseln Sie anschließend die Beine.

Ausführung:

- 1 Satz.
- 30 bis 60 Sekunden.

Fortschritt:

- 1: Führen Sie die Übung ohne Unterstützung durch.
- 2: Erhöhen Sie die Übungszeit.
- 3: Verwenden Sie instabile Untergründe.

Ziele:

- Stärken Sie die Hüft-, Knie-, Knöchel- und Fußmuskulatur.
- Verbessern Sie Gleichgewicht und Koordination.
- Steigern Sie die Propriozeption.

ZEHENTRENNER-QUETSCHÜBUNG



Sitzend. Knie im 90°-Winkel, Füße flach auf dem Boden. Zehenspreizer zwischen die Zehen legen. Die Zehenspreizer zusammendrücken. 5 Sekunden halten und entspannen.

Ausführung:

- 1 Satz mit 10 Wiederholungen pro Fuß.

Fortschritt:

- Anzahl der Sätze erhöhen.

Ziele:

- Stärkung der Fußmuskulatur.
- Verbesserung der Propriozeption und der motorischen Kontrolle.
- Steigerung der Gangstabilität und des Gleichgewichts.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.