

## Kontakt

### Klinik für Orthopädie, Unfall- und Fußchirurgie am Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell

Hausherrenstraße 12, 78315 Radolfzell  
E-Mail: [info.chirurgierz@hbh-kliniken.de](mailto:info.chirurgierz@hbh-kliniken.de)  
Internet: [www.glkn.de](http://www.glkn.de)

### Krankenhauszentrale (Notfälle)

Tel: 07732 88-1

### Kliniksekretariat

Tel: 07732 88-600  
Fax: 07732 88-606

### Sprechstundenvereinbarung

Tel: 07732 88-603

### Notfallversorgung:

**365 / 365 Tage rund um die Uhr**



## Klinik für Orthopädie, Unfall- und Fußchirurgie



# Fußgymnastik

Wer kennt das nicht: schmerzende Füße nach langem Stehen und Gehen an einem langen Arbeitstag, nach dem Einkaufen oder sportlichen Aktivitäten. Unsere Füße leisten tatsächlich Schwerstarbeit - tragen sie uns im Laufe unseres Lebens doch weit über 160.000 km.

Unsere Füße sind eigentlich für das Barfußlaufen auf natürlichem Untergrund geschaffen - stattdessen quetschen wir sie tagtäglich in Schuhe die eher modischen Trends als ihren eigentlichen Bedürfnissen entsprechen. So entstehen im Laufe des Lebens Fehlstellungen an Fuß und Zehen die erhebliche Probleme bereiten können.

Sie können dieser Entwicklung eigenverantwortlich entgegenwirken! In dieser Broschüre werden ihnen Übungen vermittelt die für eine Kräftigung und Stabilisierung der Füße sorgen und dazu beitragen Beschwerden und Fehlstellungen vorzubeugen. 15 Minuten am Tag können schon ausreichen um ihre Füße zu trainieren und sie von den Strapazen des Tages zu entspannen.

Tun Sie ihren Füßen etwas Gutes- sie werden es Ihnen danken!

Dr. med. Wolff Voltmer  
Chefarzt der Unfall- und Fußchirurgie  
am Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell



## Der „C-Bogen“

Umfassen Sie im Sitzen mit beiden Händen Ihren Fuß. Nehmen Sie, wie dargestellt, die Grundgelenke der großen und kleinen Zehe in je eine Hand. Rollen Sie nun beide Zehen gegeneinander ein. Es entsteht ein gleichmäßiger C-förmiger Bogen. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 20mal oder öfter.

**Tipp:** Achten Sie bei der Übung auf sanfte Bewegungen! Dies ist eine leichte Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 3-5 Minuten



## „Zeitung Zerreißen“

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füßen auf eine Zeitung. Greifen Sie nun mit den Zehen nach der Zeitung und zerreißen Sie diese langsam Blatt für Blatt. Versuchen Sie die Zeitung in viele Papierschnipsel zu zerreißen. Üben Sie mindestens eine Minute lang.

**Tipp:** Dies ist eine mittelschwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 1 Minute

## Die „Fußspirale“



Setzen Sie sich bequem auf den Boden, so dass Ihr rechter Fuß und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Umfassen Sie nun mit Ihrer rechten Hand den Vorfuß und mit Ihrer linken die Ferse des rechten Fußes. „Wringen“ Sie jetzt Ihren rechten Fuß sanft wie ein „nasses Handtuch“ aus. Dabei wird die Ferse nach innen und der Vorfuß nach außen gedreht. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 20mal oder öfter.

**Tipp:** Achten Sie bei der Übung auf sanfte Bewegungen und führen Sie die Bewegung nicht über eventuelle Widerstände hinaus durch. Dies ist eine mittelschwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 5 Minuten

## „Seil Verknoten“



Legen Sie sich ein ca. 1 m langes Seil mittlerer Dicke auf den Boden und setzen Sie sich davor auf einen Stuhl. Greifen Sie mit beiden Füßen die Enden des Seils. Versuchen Sie nun, das Seil zu verknoten. Wiederholen Sie die Übung 5mal.

**Tipp:** Dies ist eine schwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 2 Minuten

## „Handtuch Anheben“



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie einen Fuß auf ein Handtuch. Greifen Sie nun mit den Zehen nach dem Handtuch und versuchen Sie es hochzuheben. Üben Sie mindestens 30 Sekunden lang.

**Tipp:** Sie können diese Übung auch im Stehen durchführen. Das erhöht den Schwierigkeitsgrad. Dies ist eine mittelschwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 30 Sekunden

## „Ballmassage“



Rollen Sie einen Tennisball mit festerem Druck auf Ihrer Fußsohle hin und her. Sie können dabei vom Vorfußbereich, bis hin zum Fersenbereich Ihre gesamte Fußsohle „bearbeiten“. Üben Sie so lange, wie Sie möchten oder es als angenehm empfinden.

**Tipp:** Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen. Mit einem Massageball können Sie Ihre Füße noch mehr stimulieren.

**Zeitaufwand:** ca. 3 Minuten



### „Schreiben“

Legen Sie sich ein Blatt Papier auf den Boden. Setzen Sie sich davor auf einen Stuhl und stellen Sie einen Fuß auf das Papier. Klemmen Sie sich nun einen Stift zwischen die große und die zweite Zehe. Schreiben Sie nun ein Wort, z. B. Bauerfeind. Üben Sie mindestens 3-5 Minuten.

**Tipp:** Dies ist eine mittelschwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 3-5 Minuten



### „Ball-Rollen“

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie Ihre Füße an. Nehmen Sie einen mittelgroßen Ball zwischen Ihre Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne dass er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig aus. Wiederholen Sie die Übung 5mal.

**Tipp:** Dies ist eine schwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 3-5 Minuten



### „Zehenstand“

Stellen Sie beide Füße parallel. Gehen Sie nun kurzzeitig in den Zehenstand und kreisen Sie mit der Ferse 10mal rechts und 10mal links herum, ohne die Fersen dabei aufzusetzen.

**Tipp:** Führen Sie diese Übung regelmäßig und mehrmals am Tag durch, am besten beim Zähneputzen! Dies ist eine mittelschwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 3-5 Minuten



### „Blatt Zerknüllen und wieder Glätten“

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, vor dem ein Blatt Papier liegt. Stellen Sie Ihre Füße auf das Blatt. Zerknüllen Sie nun das Papier mit beiden Füßen so weit wie möglich. Entfalten und glätten Sie danach das Blatt wieder mit Ihren Füßen. Wiederholen Sie die Übung 2mal.

**Tipp:** Dies ist eine schwere Übung!

**Zeitaufwand:** ca. 1-2