

## Übung Fuß-Brücke

Zur Stabilisierung des Fuß-Gewölbes unter Belastung.

**Ausgangsstellung:** Stand frei im Raum, mittig auf beiden Füßen.

Stehen Sie mit der Vorstellung, den Kopf zur Decke zu schieben und die Fersen in den Boden zu schieben. Jetzt beide Großzehnenballen aktiv über Muskelkraft (siehe Übung II) gegen den Boden schieben und die Fersen aktiv aufrichten.

Unterschenkel und Knie dabei nicht nach außen drehen. Die Übung kann auch im Sitzen oder im Einbeinkniestand durchgeführt werden.

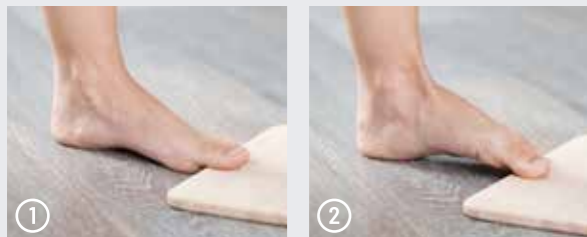


## Übung Fuß-Frosch

Zur Kräftigung der quergewölbeaufbauenden Muskulatur

**Ausgangsstellung:** Einbeinkniestand oder Sitz auf Stuhl, Zehen auf ein kleines Brettchen oder dünnes Buch stellen.

Die Zehenspitzen ohne Krallen der Zehen auf das Brettchen drücken. Der Mittelfußbereich hebt sich leicht ab und das Gewölbe wird aufgebaut. Die Vorstellung ist, dass der Fuß wie ein Frosch – sich vom Brett abstoßend – nach vorne springen möchte. Dann lassen Sie die Spannung langsam wieder nach und der Fuß senkt sich wieder.



## Übung Fuß-Schraube im Gang

Zur Integration der spiraligen Fußverschraubung in die Standbeinphase

**Ausgangsstellung:** Schrittstellung, das zu beübende Bein steht vorne.

Der Fuß wird mit der äußeren Seite des Fußes auf den Boden aufgesetzt. Sobald der Großzehnenballen den Boden berührt, wird dieser kraftvoll gegen den Boden gedrückt, ohne dass der Rückfuß nach innen kippt. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie ca. 95% Ihres Körpergewichts auf den vorderen Fuß verlagert haben. Die Ferse bleibt dabei aufrecht, die Zehen bleiben entspannt.



## JURTIN-Fuß-Fit

Neben dem Tragen von Jurtin Schuheinlagen und richtigem Schuhwerk sind Gymnastik und Dehnungsübungen hervorragend geeignet die Fuß-gesundheit zu erhalten sowie Erkrankungen vorzubeugen. Regelmäßiges Training erhält und stärkt die stabilisierende Muskulatur und hat somit positive Wirkung auf den gesamten Körper.

Die Übungen wurden zur Verfügung gestellt von:  
Dr. med. univ. Reinhard Schmidt



Dr. phil. Jens Wippert (Spiraldynamik® Experte)



Jurtin ist Netzwerkpartner der Spiraldynamik. *Spiraldynamik*  
intelligent movement

Weiterführende Übungen finden Sie unter  
[www.my-medibook.de](http://www.my-medibook.de)  
[www.jurtin.at/service](http://www.jurtin.at/service)



### ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN:

- + TÄGLICH INSGESAMT 10-15 MINUTEN
- + VARIIEREN SIE DIE ÜBUNGEN, DIE SIE DURCHFÜHREN
- + TRAINIEREN SIE IMMER BEIDE FÜSSE, AUCH WENN NUR EIN FUSS BETROFFEN IST
- + NEHMEN SIE THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG UND ALLGEMEINE HILFE IN ANSPRUCH
- + WIR EMPFEHLEN EINE GENERELLE ABKLÄRUNG DURCH DEN ARZT!

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage unter [www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

Ihr exklusiver Jurtin Partner

### KONTAKT & INFORMATIONEN

[www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin](https://www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin)  
[jurtin\\_medical\\_systemeinlagen](https://www.instagram.com/jurtin_medical_systemeinlagen)



## Behandlungs- Übungen

## FERSENSPORN PLANTARER (UNTERER)

## Einleitung

Der im Röntgen bei einigen Patienten sichtbare Knochensporn gab diesem Krankheitsbild seinen Namen. Jedoch ist dieser Knochensporn an sich selten Ausgangspunkt der Beschwerden. Er ist sogar bei einigen beschwerdefreien Patienten im Röntgen sichtbar.

Beschwerden bereitet eine Art Entzündungsreaktion im Ursprungsbereich der sogenannten plantaren Faszie und der kurzen Fußmuskulatur. So kann dieser chronische Reizzustand zur Entwicklung eines Knochensporn führen. Die ausbreitende Mitbeteiligung der Faszie führte auch zum Begriff der plantaren Fasziitis.

Es gibt eine lange Liste an potentiellen Ursachen und Risikofaktoren (Fersenbeinefehlstellung, Fußfehlstellung, Fehlbelastungen, Verkürzungen, etc.). Dementsprechend komplex ist die genaue Untersuchung und Behandlung. Die hier genannten Übungen können eine ärztliche Begutachtung nicht ersetzen, sind aber ein gutes Hilfsmittel für Patienten, die zur Therapie etwas beitragen möchten.

### Eigene Behandlungsübungen:

All diese Übungen mit Ausnahme der festen Massagen sollten im schmerzfreien bzw. schmerzarmen Bereich durchgeführt werden. Bei Beschwerdezunahme bitte Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt aufnehmen!

## Allgemeine Empfehlungen

- » Vermeidung von schmerzhaften Belastungen auf den Fuß (auch längere Gehbelastungen) bis zur Beschwerdefreiheit
- » Durchblutungsförderung durch Bewegung mit geringer Belastung (Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen, Radfahren, Schwimmen)
- » Sanfte Massagen mit Fußrollen oder Ausstreichen mit den Händen
- » Tragen von geeignetem, festem & stabilem Schuhwerk
- » Eine fachgerechte Einlagenversorgung mit Jurtin Schuhunterlagen unterstützt den Fuß in seiner natürlichen Funktion

## Feste Massagen

(entweder mit Finger oder z.B. Golfball) im Sinne einer Querfriktionsbehandlung alle 3 Tage für 2-3min an der schmerzhaften Stelle. Hierbei einige Sekunden feste leicht kreisende Bewegungen mit dem Daumen, danach Ausstreichen Richtung Körper (Abflußförderung)



## Statische Dehnungsübungen

Für die Wadenmuskulatur (Fuß gegen die Wand) täglich für 3-4 Minuten. Die Ferse wird Nahe der Wand abgestellt bei schrägem Unterschenkel. Durch Annäherung des Körpers zur Wand erhöht sich die Dehnung in der Wadenmuskulatur. Hier muss sehr vorsichtig begonnen werden.



## Statische Dehnungsübungen

Für den Fuß (nur Zehen gegen die Wand) täglich für 2-3 Minuten. Die Ausgangsposition ist mit schräg angestelltem Unterschenkel. Die Endposition ist mit angenähertem Bein. Auch hier darf es lediglich zu einem sanften Ziehen kommen, aber keinerlei Schmerzen.



## Übung Fuß-Pendel

Für die Anbahnung und Kräftigung der aktiven Fuß-Verschraubung

**Ausgangsstellung:** Sitz am Boden, Hüfte, Knie und Fuß in einer Linie, das Knie angebeugt, die ganze Fußsohle auf dem Boden. Theraband knapp unter den Großzeheballen legen, das andere Ende bringen sie unter einen leichten Zug.

Ferse, Unterschenkel und Knie langsam und kontrolliert nach außen fallen. Das Knie fällt dabei nicht schneller als die Ferse nach außen. Soweit wie möglich führen, ohne dass das Theraband unter dem Großzeheballen herausrutscht. Knie dann wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.

Die Übung kann auch gleichzeitig beidseits ausgeführt werden.



## Übung Wasserfall

Zur Auf- und Ausrichten der gesamten Wirbelsäule entlang des Schwerkraftsloths

### Ausgangsstellung:

Stand frei im Raum, Gewicht mittig auf beiden Füßen

Arbeiten Sie mit folgendem Bild: Stehen unter einem mächtigen Wasserfall. Der Körper soll sich zwischen Fersen und Scheitel so weit wie möglich ausdehnen und dem Druck des Wassers entgegenwirken. Dabei den Wasserfall als Orientierung für die Aufrichtung nutzen. Die Fersen schieben über das Sinkenlassen des Beckens nach unten in den Boden, der Scheitel über die Aufrichtung der Brustwirbelsäule nach oben gegen den Wasserfall.

Dabei bleibt das Gewicht ca. 60% auf der Ferse und 40% auf dem Vorfuß.

