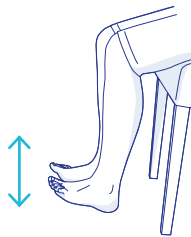


ÜBUNGEN FÜR DEIN SPRUNGGELENK

Für alle Sprunggelenk-Übungen gilt: Sollten die Übungen zusätzliche Schmerzen verursachen, brich die Durchführung bitte ab. Wenn du dir unsicher bist, besprich mit deinem Arzt, ob die Übungen für dich geeignet sind.

1. BEWEGLICHKEIT SCHAUKELN

Setze dich aufrecht auf einen Hocker und stelle die Füße so auf den Boden, dass sich die Sprunggelenke in einer senkrechten Achse unter den Knien befinden. Wippe abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Ferse. Wiederhole die Bewegung 15 Mal.

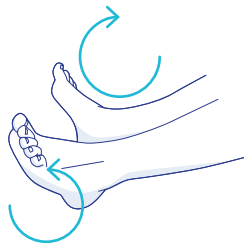


TIPP

Du kannst diese Übung mit beiden Füßen parallel durchführen. Wenn du die Bewegung entgegengesetzt ausführst, schult das gleichzeitig deine Koordination.

2. BEWEGLICHKEIT FUSSKREISEN

Diese Übung kannst du wahlweise im Sitzen oder im Liegen durchführen. Hebe eines oder beide Beine etwas an und lasse die Füße kreisen. Nach zehn Umdrehungen wird die Richtung gewechselt. Wiederhole die Bewegung insgesamt 20 Mal.



TIPP

Wenn du die Übung mit beiden Füßen gleichzeitig durchführst, kannst du zusätzlich die Koordination schulen, indem du mal beide Füße in die gleiche Richtung kreisen lässt und mal entgegengesetzt.

3. KRÄFTIGUNG ZEHENSTAND

Stelle dich hüftbreit auf eine feste Unterlage. Drücke dich mit den Füßen kontrolliert nach oben, bis du auf den vorderen Ballen („Zehenspitzen“) stehst und senke die Ferse dann langsam wieder ab. Wiederhole die Übung 15 Mal.



TIPP

Als Steigerung kannst du die Übung auch mit freischwebender Ferse durchführen, zum Beispiel an einer Treppenstufe oder auf einem Step-Brett.

4. STABILITÄT EINBEINSTAND

Gerade nach Bandverletzungen im Sprunggelenk ist es wichtig, nicht nur Kraft, sondern auch Gleichgewicht und Koordination zu schulen. Stelle dich dazu mit leicht gebeugtem Knie auf ein Bein und halte diese Position für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung drei Mal. Wenn dir die Übung schwerfällt, halte dich zu Beginn an einem Stuhl oder Schrank fest.



TIPP

Du kannst die koordinative Anforderung an dein Bein noch weiter erhöhen, indem du beispielsweise das angehobene Bein oder die Arme zusätzlich bewegst. So machst du die Übung noch effektiver.

5. STABILITÄT BEINACHSENKRÄFTIGUNG*

Stelle dich mit einem Fuß auf die übereinandergelegten Enden des Bandes, den anderen Fuß steckst du in die so entstandene Schlaufe. Drücke beziehungsweise hebe den Fuß in der Schlaufe nun gegen den Widerstand zur Seite (nach außen). Achte dabei auf eine gerade Haltung und einen sicheren Stand. Diese Übung solltest du 15 Mal wiederholen und bestenfalls drei Durchgänge mit jedem Fuß absolvieren.



TIPP

Natürlich kann die Übung auch ohne Thera-Band durchgeführt werden. Dann stärkt sie mehr das Gleichgewicht als die Muskulatur.

* Für diese Übung benötigst du ein Thera-Band (spezielles elastisches Gummiband).

LUST AUF NOCH MEHR BEWEGUNG?

Dann hol dir die Bauerfeind Therapie-App für starke, stabile Sprunggelenke! Damit bekommst du ein individuelles Trainingsprogramm, das genau auf deine Beschwerden und deine MalleoTrain abgestimmt ist. Die Therapie-App und deine Train-Bandage sind das ideale Duo für eine zügige, effektive und nachhaltige Regeneration.

Therapie-App jetzt kostenlos herunterladen!

→ bauerfeind.de/app



BARCODE SCANNEN
UND APP LADEN



- + individuelles Training, wann du willst
- + beobachte deine Therapiefortschritte
- + Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten

Haftungshinweise: Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Diese Broschüre ermöglicht - je nach Darstellung - einen ersten Überblick über das Fachgebiet und schlägt ausgewählte medizinische Diagnose- Behandlungsmöglichkeiten vor. Obgleich wissenschaftlich fundiert, erheben die Darstellungen keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit / Vorstellung aller Lehrmeinungen. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / oder deren - auch auszugsweise - Online-Darstellung, insbesondere solche zu Diagnostik und Behandlungsformen (Texte, Bilder, Graphiken etc.), verstehen sich als unverbindliche Unterstützung der durch Arzt und Fachpersonal auszuwählenden Therapie. Diese Broschüre ersetzt nicht die notwendige persönliche Anamnese und deren fachliche Gesamtbewertung eines Arztes/ sachgerecht und qualifiziert ausgebildeten Fachpersonals unter Einbeziehung ggf. bereits laufender Therapien. Die Inhalte der Broschüre sind nur für das medizinische Fachpersonal bestimmt, nicht für Fachfremde, insbesondere nicht für Patienten. In Zweifelsfällen suchen Sie bitte ergänzenden fachlichen Rat, auch wir unterstützen hierbei gern.