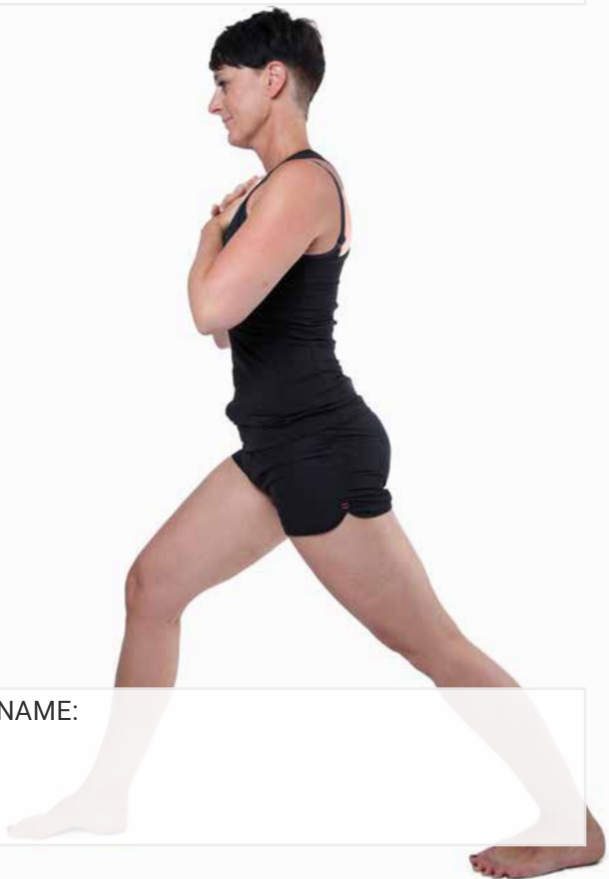




SPRUNGGGELENK

Ihre Übungsanleitung



NAME:



KURZE FUSSMUSKULATUR

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
2. Legen Sie ein Handtuch oder Ihr Theraband auf den Boden.
3. Versuchen Sie, mit Ihren Zehen das Handtuch oder das Theraband aufzuheben.

Alternative:

1. Halten Sie das Theraband mit einem Fuß fest und versuchen Sie mit dem anderen Fuß das Band gegen Widerstand leicht hochzuziehen.
-



DEHNUNG DER WADE

1. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne.
 2. Zeigen Sie mit beiden Füßen nach vorne.
 3. Strecken Sie das hintere Bein und versuchen Sie, die Ferse auf dem Boden zu lassen, bis ein Dehnungsschmerz eintritt.
 4. Halten Sie sich ca. 20 Sekunden in dieser Position und wechseln Sie anschließend die Seite.
 5. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 2-3 Mal pro Seite.
-



EINBEINSTAND

1. Beginnen Sie bei unsicherem Gleichgewicht an der Wand.
 2. Beugen Sie Ihr Knie leicht und zeigen Sie mit Ihren Füßen nach außen.
 3. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und Ihre Schulterblätter nach hinten bzw. unten.
 4. Versuchen Sie, auf dem ganzen Fuß zu stehen (inkl. Zehen).
 5. Halten Sie sich ca. 20-30 Sekunden in dieser Position.
-



WADENHEBEN

1. Halten Sie sich fest und setzen Sie Ihre Fußballen auf die Treppenstufe.
 2. Bewegen Sie Ihre Ferse nach unten und halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt.
 3. Dehnen Sie sich vorsichtig in den Widerstand.
 4. Bis zum Bewegungsende nach oben drücken.
 5. Halten Sie Ihren Fuß während der gesamten Übung gerade.
-

PRIVAT PRAXIS

ORTHO PAEDIE

Privatpraxis für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. B. Wojanowski & Kollegen

- AKUPUNKTUR
- SONOGRAPHIE
- SPORTMEDIZIN
- CHIROTHERAPIE
- NOTFALLMEDIZIN
- BEWEGUNGSANALYSEN
- STOSSWELLENTHERAPIE
- DIGITALE RÖNTGENDIAGNOSTIK
- SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

Dr. med. Bartosz Wojanowski

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Standort Dortmund

Tel.: 0231 / 52 71 50

Fax: 0231 / 52 71 26

Bissenkamp 3, 44135 Dortmund

Standort Bochum

Tel.: 0234 / 90 41 86 41

Bergstraße 25, 44791 Bochum

E-Mail / Web

info@privatpraxis-orthopaedie.de

www.privatpraxis-orthopaedie.de

Öffnungszeiten

Montag-Samstag: 07:00-19:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

In Notfällen



**PRIVATÄRZTLICHER
NOTDIENST**

Tel.: 0231 / 58 69 25 11

www.privatärztlischer-notdienst.de