

12 Gymnastik-Übungen für gesunde Beine

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

PHYSIOTHERAPIE

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

PHYSIOTHERAPIE

Übung 10: Füße beugen und strecken in der Luft **2x10**

- Ein Bein strecken, in dieser Position halten und den Fuß abwechselnd beugen und strecken.
- Gleiche Übung mit dem anderen Bein durchführen.
- Anschließend wieder mit gestrecktem Bein die Fußspitze nach innen und nach außen schwenken.
- Auch hierbei abwechselnd mit rechtem und linkem Bein üben.



Übung 11: Ballkissen mit Füßen treten

2x 30 Sek.

- Füße im Wechsel in das Kissen drücken.



Übung 12: Beine beugen und strecken mit Thera- band **2x10**

- Legen Sie ein Theraband um den Vorfuß, dann strecken und beugen Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes.
- Nach jeweils 10 Wiederholungen das Bein wechseln.



Unsere Behandlungsmaßnahmen basieren auf den folgenden Methoden:

- > Atemtherapie (Reflektorische Atemtherapie)
- > Bobath für Erwachsene und Kinder
- > PNF
- > Behandlung am Schlingentisch
- > Behandlung nach McKenzie
- > Manuelle Therapie
- > Entspannungstechniken
- > Therapie an der Kletterwand und auf der Slackline
- > Entwicklungskinesiologische Techniken
- > Ergometertraining
- > Kinesio-Tape
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Triggerpunktbehandlung

Sämtliche Angebote unserer Abteilung können Sie
sowohl ambulant, als auch stationär in Anspruch nehmen.



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT
ST.VINCENZ mbH

St. Vincenz-Krankenhaus
Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg/Lahn

Abteilung für Physiotherapie

Leitung: Patricia Grein
Telefon: 0 64 31. 292-4444
Mail: p.grein@st-vincenz.de

www.st-vincenz.de



PATIENTENINFORMATON

Venen fit – mach mit!

Gymnastik-Übungen
für gesunde Beine



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT
ST.VINCENZ mbH

Venen fit – mach mit!

Übung 1: Fuß-Wippe im Stand 2x15

- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen
- Dann rollen Sie langsam auf die Fußsohlen ab
- Zum Schluss heben Sie die Vorfüße soweit an, dass Sie auf den Fersen stehen.
- Dann Füße wieder aufsetzen und erneut mit dem Zehenstand beginnen.



Übung 2: „Gasgeben“ 2x10

- Zehenspitzen in Richtung Knie hochziehen
- Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden
- Fuß kräftig gegen den Widerstand des Therabands drücken



Übung 3: Auf Ballkissen treten 2x10

- Abwechselnd rechten und linken Fuß von der Ferse bis zu den Zehen auf dem Ballkissen langsam abrollen.
- Besonders intensiv wird die Übung, wenn Sie nach dem Abrollen das jeweilige Knie bis in Hüfthöhe anheben.



Übung 4: Zehenkralen auf dem Buch 2x10

- Krallen Sie die Zehen ihrer Füße ganz kräftig gegen die Buchkante, als ob Sie diese anheben wollten.



Übung 5: Fahrradfahren in der Luft 2x 30 Sek.

- Heben Sie ihre Beine nacheinander im 90° Winkel an
- Fahrradfahren in der Luft
- Nach 30 Sek. Beine nacheinander wieder abstellen
- Nach einer kurzen Pause nochmal 30 Sek. Rad fahren



Übung 6: Fuß-Wippe in Rückenlage (auch mit Theraband) 2x 30 Sek.

- Legen Sie ein Ballkissen oder Handtuch unter ihre Unterschenkel, damit die Fersen frei beweglich sind.
- Ziehen Sie nun die Fußspitzen abwechselnd an und strecken Sie sie dann wieder weg.
- Besonders intensiv wird die Übung, wenn Sie ihren Vorfuß beim Strecken kräftig gegen das Band drücken.



Übung 7: Fuß-Kreisel in der Luft 2x 20 Sek.

- Ein Bein im 90° Winkel anheben
- In dieser Position den Fuß aus dem Sprunggelenk heraus nach außen und nach innen kreisen.
- Nach jeweils 20 Sek. Bein wechseln



Übung 8: Zehen-Raupe an der Wand 2x3

- Krallen Sie die Zehen ein und krabbeln dann wie eine Raupe mit beiden Füßen an der Wand hinauf und wieder hinunter.



Übung 9: Fuß-Wippe im Sitzen 2x10

- Auf die Fußspitzen stellen, dann über die Fersen abrollen und zum Schluss die Fußspitzen nach oben ziehen.
- Nun wieder über die Fersen zurückrollen und auf die Fußspitzen stellen.



TIPP

Das Gymnastik-Programm ist besonders wirksam, wenn Sie jede Übung nach einer kurzen Pause noch einmal wiederholen.