



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

BIRGITTA FINKE

Bahnhofstr. 12 86150 Augsburg Tel.: 0821/5080228 E-Mail: info@physio-augsburg.de

Eigenübung: Kurzer Fuß nach Dr. Janda

Ausgangsstellung: -Sitz auf einem Hocker, Hände hängen seitlich neben dem Körper, damit die Spannung bis in den Rumpf weitergeleitet werden, kann -Beine hüftbreit auseinanderstellen, Fersen stehen unter den Knien, Füße stehen flach auf dem Boden und zeigen nach vorne.

Übung: Wichtig ist, dass während der Übung die ganze Zeit der Fuß Bodenkontakt hält. Geübt wird zu Anfang mit nacktem Fuß auf einer rutschfesten Unterlage. Später kann man auch im Schuh üben. Während der Übung möglichst nicht auf die Füße schauen, damit die aufgebaute Spannung sich auch im Rumpf entfalten kann. Lernen Sie die Übung erst neu, ist es eine Hilfe erst einmal hinzuschauen, um dann bei voller Fußspannung zum Schluss den Blick nach vorn zu wenden.



1. **Fersendruck auf der Außenkante leicht verstärken. Spannung halten und zusätzlich**
2. **Ferse Richtung Zehen schieben, ohne dass sich der Fuß am Boden verschiebt**
3. **Spannung halten und dazu das Kleinzehen- und dann Großzehengelenk an den Boden ansaugen.**

Dieses ist die schwierigste Stelle bei der Übung, da es zu einer Verwringung im Fuß kommen sollte. D. h., alle drei Kontaktstellen müssen gleichzeitig gehalten werden. Zudem muss darauf geachtet werden, dass die Knie nicht nach innen kippen. Zur Erinnerung kann man sich z. B. Ein Teraband oder den Gürtel eines Bademantels um beide Knie binden. Mit den Beinen muss dieses Band immer unter Spannung gehalten werden. Dann nächsten Schritt hinzufügen:

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE BIRGITTA FINKE

Bahnhofstr. 12 ➤ 86150 Augsburg Tel.: 0821 / 50 80 228 E-Mail: info@physio-augsburg.de

4. Zehen spreizen. Vor allem die Großzehen zueinander hin abspreizen.

Anfangs dürfen dabei die Zehen angehoben werden. Später sollen sie flach am Boden aufliegen, ohne Druck auf den Untergrund. Auf keinen Fall die Zehen einkrallen.

5. Als Letztes noch die Füße auf der Stelle seitlich auseinanderschieben.

Wenn Sie sich sicher sind mit dem Aufbau der Fußspannung, fangen Sie an mit dem Oberkörper, Armen und/oder Kopf Bewegungen zu machen. Sie sollen lernen, die Spannung zu halten, auch wenn Sie etwas anderes gleichzeitig tun. Fortgeschrittene können nun versuchen, mit der Fußspannung aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Der nächste Schritt wäre im Stand zu üben. Dabei die Knie nicht voll durchdrücken, sondern ganz leicht beugen. Von hier aus versuchen in den Einbeinstand oder in den ersten Schritt zu gehen. Aber erst, wenn Sie sicher auf dem Standbein die Spannung halten können heben Sie zuerst die Ferse ab, um dann den gesamten Fuß in einer Abrollbewegung abzuheben. Setzt das Spielbein wieder auf, beginnen Sie mit Ferse außen aufsetzen, S. o.

Eine weitere Steigerung ist es, auf einem weichen Untergrund zu üben oder Treppe zu steigen.

Die Übung sollte möglichst 10 x am Tag ausgeführt werden mit 3-5 Wiederholungen. Die Spannung muss nur Sekunden gehalten werden. Sollten Sie die Übung vergessen haben, macht es leider nicht viel Sinn dann am Stück mehr zu machen. Denn nur durch die regelmäßige Wiederholung kommt es zu einer Abspeicherung im Unterbewusstsein. Deswegen empfehle ich die Übung an Situationen in Ihrem Alltag anzuknüpfen, die sich immer wieder wiederholen wie duschen, Zähne putzen, trinken, telefonieren, wenn Sie auf etwas warten müssen..... .

Ich wünsche viel Vergnügen und viel Erfolg.

Birgitta Finke

