



Übungen bei Senkspitzfuß

◇ 1. Kräftigungsübungen für das Fußgewölbe

a) „Kurze Fuß“-Übung

Ziel: Aktivierung des M. abductor hallucis und der kleinen intrinsischen Fußmuskeln

- **Ausgangsposition:** Barfuß im Sitzen oder Stehen
 - **Ausführung:**
 - Die Fußsohle leicht anheben, ohne dass Zehen oder Ferse den Boden verlassen.
 - Dabei wird das Längsgewölbe aktiv aufgerichtet.
 - Keine Zehenkrümmung!
 - **Wiederholungen:** 3 × 10 Wiederholungen pro Fuß
 - **Hinweise:** Anfangs im Sitzen, später im Stehen oder einbeinig
-

b) Handtuchkrallen

Ziel: Stärkung der kurzen Zehenbeuger und Fußgewölbeheber

- **Ausgangsposition:** Sitzen auf einem Stuhl, Handtuch unter dem Fuß
 - **Ausführung:**
 - Zehen krallen und das Handtuch Stück für Stück zu sich heranziehen
 - **Wiederholungen:** 2–3 Durchgänge à 1 Minute
-

c) Marmor- oder Bleistiftsammeln

Ziel: Kräftigung der Zehenmuskulatur

- **Ausgangsposition:** Sitzen, ca. 10 kleine Gegenstände (Marmor, Stifte) vor dem Fuß
- **Ausführung:** Mit den Zehen aufheben und in einen Behälter legen
- **Wiederholungen:** 1–2 Minuten pro Seite

2. Mobilisationsübungen

a) Fußrolle mit Igelball oder Faszienrolle

Ziel: Lockerung der Plantarfaszie und Mobilisierung des Fußgewölbes

- **Ausgangsposition:** Sitzen oder Stehen, Ball/Rolle unter dem Fuß
- **Ausführung:**
 - Langsames Rollen vom Fußballen zur Ferse für 1–2 Minuten
- **Wiederholungen:** 2 × täglich

b) Zehenspreizen

Ziel: Förderung der Beweglichkeit und Kontrolle der Zehen

- **Ausführung:** Zehen aktiv weit spreizen und wieder entspannen
- **Wiederholungen:** 3 × 15 Wiederholungen

◇ 3. Dehnübungen

a) Wadendehnung (*M. gastrocnemius und soleus*)

Ziel: Verbesserung der Dorsalflexion, Entlastung der Plantarfaszie

- **Ausgangsposition:** Stehen, Hände an der Wand
- **Ausführung:**
 - Ein Bein vorne (gebeugt), das andere hinten (gestreckt)
 - Ferse bleibt am Boden, Dehnung in der Wade spürbar
 - 30 Sekunden halten, Seitenwechsel
- **Wiederholungen:** 2–3 × pro Seite

b) Dehnung der Plantarfaszie

Ziel: Lösung von Verkürzungen unter dem Fuß

- **Ausgangsposition:** Sitzen, Bein über das andere geschlagen
- **Ausführung:**
 - Zehen der betroffenen Seite mit der Hand nach hinten ziehen
 - Dehnung unter dem Fuß spüren
 - 30 Sekunden halten
- **Wiederholungen:** 3 × pro Seite

4. Koordinations- & Gleichgewichtsübungen

a) Barfußgehen auf unebenem Untergrund

Ziel: Reizsetzung und Aktivierung der Fußmuskulatur

- **Ausführung:** Barfußgehen auf Rasen, Sand, Kies oder Therapiekissen
- **Dauer:** 5–10 Minuten täglich

b) Einbeinstand

Ziel: Stabilisierung und Koordination

- **Ausführung:** Auf einem Bein stehen, ggf. auf instabilem Untergrund (Kissen, Balance Pad)
- **Variation:** Mit geschlossenen Augen oder in Bewegung (z. B. Armkreisen)
- **Dauer:** 3 × 30 Sekunden pro Seite

