

# DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN SPRUNGGELENKSCHMERZEN



Für die gezielte Stärkung deiner Sprunggelenkmuskulatur findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.\*

**Tipp:** Lass am besten gleich deine passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

## 1. DER STEIGER

- Stelle dich hüftbreit vor einen Hocker und belaste beide Füße gleichmäßig.
- Lasse ein Bein gestreckt, hebe das andere Bein vom Boden ab und berühre mit der Fußsohle kurz die Sitzfläche des Hockers.
- Stelle den Fuß wieder auf den Boden und wiederhole das Ganze im Seitenwechsel.

6x pro Seite



### TIPP

Halte dich an einer Wand fest, wenn du unsicher sein solltest.

## 2. BALLROLLER

- Setze dich aufrecht und hüftbreit auf einen Hocker.
- Lege den Ball unter einen Fuß und rolle ihn nach vorn und hinten.
- Achte darauf, den Fuß parallel zum Boden zu halten.
- Wiederhole die Übung zehnmal und wechsele dann zur anderen Seite.

10x pro Seite



### TIPP

Bewege den Fuß am Anfang ohne Ball über den Boden vor und zurück.

## 3. FUSSKREISEN IM LIEGEN

- Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.
- Hebe ein Bein gestreckt ab und kreise mit dem Fuß.
- Mache die Bewegung vor allem in den Sprunggelenken.
- Ändere nach zehn Wiederholungen die Richtung.
- Wechsle danach das Bein.

10x pro Seite und Richtung



### TIPP

Bei Bedarf kannst du deine Knie mit einem zusammengerollten Handtuch unterlagern.

## 4. KNIEBEUGE IM HALBKREIS

- Stelle dich mit leicht gebeugtem Knie auf ein Bein.
- Beuge das Knie weiter, neige dich nach vorn und zeichne mit einem Finger viermal einen Halbkreis auf den Boden.
- Richte dich wieder auf und wechsele auf das andere Bein.

4x pro Seite



### TIPP

Solltest du zu sehr wackeln, kannst du die Spitze des anderen Fußes am Boden lassen, um dich zu stabilisieren.

## 5. SCHEREN-EINBEINSTAND

- Gehe in Schrittstellung.
- Stelle den vorderen Fuß auf ein zusammengerolltes Handtuch.
- Beuge das vordere Knie leicht.
- Mache mit dem hinteren Bein abwechselnd einen Schritt vor und zurück.
- Kreuze dabei immer die Mittellinie, bevor du den Fuß abstellst.

6x pro Seite



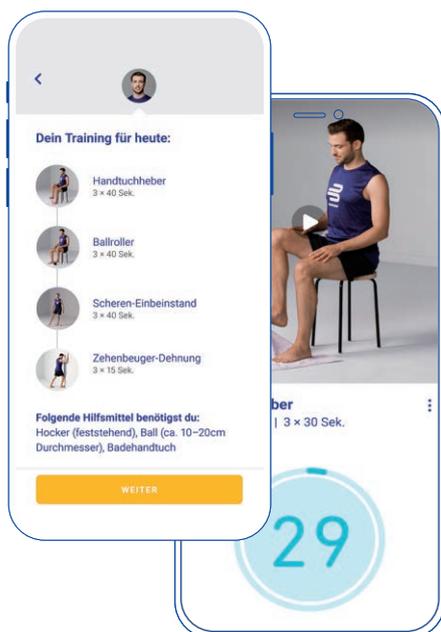
### TIPP

Achte darauf, dass die Kniescheibe immer in Richtung der Großzehe zeigt und das Knie leicht gebeugt ist.

# LERNE MEHR ÜBER SPRUNGGELENKSCHMERZEN



Erfahre mehr über die Anatomie und die häufigsten Erkrankungen. [bauerfeind.de/sprunggelenk](https://bauerfeind.de/sprunggelenk)



## + THERAPIE DIGITAL BEGLEITEN mit der Bauerfeind Therapie-App\*

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

→ **JETZT HERUNTERLADEN:**  
[bauerfeind.de/app](https://bauerfeind.de/app)



\*Bitte sprich die Nutzung der APP mit deinem behandelnden Arzt ab, bevor Du mit einer der Übungen beginnen möchtest.

**Haftungshinweise** | Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Graphiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates deines professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und du wirst schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.