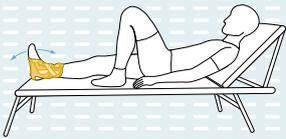


Bewegungsprogramm

Bitte sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit den Übungen beginnen und klären Sie, ob diese für Sie geeignet sind. Passen Sie das Training gemeinsam mit Ihrem Arzt an Ihre persönliche Konstitution und Kondition an.

1.–3. Tag – Immobilisieren

1



Beugen und Strecken der Zehen

- Legen Sie sich auf den Rücken, den Fuß in Neutralposition
- Ziehen Sie die Zehen zum Körper
- Beugen Sie anschließend langsam die Zehen, soweit dies Ihre Orthese zulässt
- Führen Sie über den Tag verteilt 8–10 Wiederholungen (z. B. stündlich) aus

4.–28. Tag – Stabilisieren

2



Beugen und Strecken im oberen Sprunggelenk

- Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und verlagern Sie zu Beginn der Phase 2 das Hauptgewicht auf das gesunde Bein
- Senken Sie den Körperschwerpunkt langsam zum Boden ab (3 Sekunden pro Richtung)
- Richten Sie sich wieder auf
- Halten Sie während der Übung die Unterschenkel parallel und vermeiden Sie eine X-Beinstellung
- Dreimal 10 Wiederholungen, zweimal täglich

3



Einbeinstand mit Vor- bzw. Rückführung des gesunden Beines

- Stellen Sie sich auf das verletzte Bein
- Heben Sie das gesunde Bein vom Boden ab und winkeln Sie es an
- Schwingen Sie das Bein langsam vor und zurück (4 Sekunden pro Richtung)
- Halten Sie Körper und Standbein gerade
- Versuchen Sie sich langsam vom dem stabilen Halt zu lösen
- 20 Sekunden, zweimal täglich

29.–42. Tag – Remodulieren

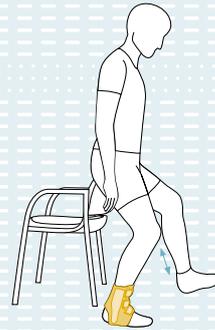
4



Fußkoordination im Einbeinstand

- Legen Sie ein Frotteehandtuch vor sich auf den Boden
- Stellen Sie sich im Einbeinstand auf das gesunde Bein
- Krallen Sie sich das Frotteehandtuch und winkeln Sie das Bein an
- Heben Sie das Bein hoch und runter
- Vermeiden Sie Ausweichbewegungen
- Wechseln Sie das Standbein
- 15 Wiederholungen, mehrmals täglich

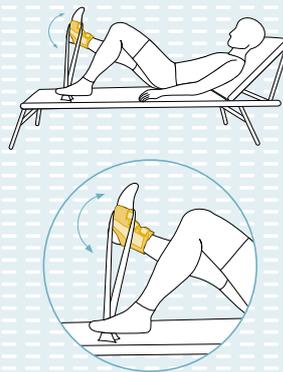
5



Kniebeuge im Einbeinstand

- Stellen Sie sich im Einbeinstand auf das verletzte Bein
- Die Hauptbelastung liegt auf dem Fußballen, der große Zeh hat guten Bodenkontakt
- Die übrigen Zehen dürfen nicht krallen
- Halten Sie das Knie gerade
- Beugen und strecken Sie das Knie langsam (mind. 4 Sekunden pro Bewegungsrichtung)
- Zusätzlich können Sie den Kopf nach beiden Seiten drehen
- Vermeiden Sie Ausweichbewegungen
- 5–10 Wiederholungen, zwei- bis dreimal täglich

6



Kraftübung Sprunggelenk

- Legen Sie sich auf den Rücken
- Führen Sie ein elastisches Band (z. B. Theraband) um den Mittelfuß herum und halten Sie es mit dem gesunden Fuß fest
- Führen Sie den verletzten Fuß leicht nach außen
- Knicken Sie kontrolliert den Fuß im Sprunggelenk zur Innenseite ab und strecken Sie den Fuß anschließend wieder in die Ausgangsposition
- Vermeiden Sie Bewegungen im Hüftgelenk
- Fünfmal 10 Wiederholungen mit 5 Sekunden Pause, zwei- bis dreimal täglich

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.