



Unsere kleine „Fuß-Schule“

Es gilt, vor wie auch später nach einer etwaigen Operation: Halten Sie Ihren Fuß so beweglich und stabil wie möglich!!!



1: Kippen Sie den Fuß dazu **abwechselnd** nach außen, indem Sie die „**Kleinzehen**“ nach **oben** ziehen (die „Großzehen“ bleiben dabei fest auf den Boden gedrückt) und nach innen, indem Sie die „**Großzehen**“ nach **oben** ziehen (die „Kleinzehen“ bleiben dabei fest auf den Boden gedrückt).



2: **Beugen** Sie den Fuß, indem Sie die **Zehen einrollen** und nach **unten** ziehen.



3: **Legen** Sie Ihren **Fuß** auf eine **Blackroll** und **massieren** Sie die Fußsohle so für ca. **3 Minuten** durch vor und zurück rollen. Durch die Kräftigung des Mittelfußes, wird der Großzeh (Hallux) entlastet. Wiederholen Sie die Übung **3 Mal** ohne dabei Schmerzen zu verursachen.



4: Nehmen Sie im Sitzen eine hüftbreite, gerade Fußposition ein. „**Greifen**“ Sie mit allen Zehen in das Handtuch, halten es dabei fest und heben es leicht an. Wiederholen Sie die Übung **15 Mal** für je **3 Durchgänge**.

Achten Sie bei den Übungen besonders auf den Kraftgewinn der „Kleinzehen-Beuger“ und- „Strecker“, um den Mittelfuß zu entlasten !!! Üben Sie den Einbeinstand z.B. beim Zähneputzen auf dem zu therapierenden Bein und versuchen sie regelmäßig Barfuß zu laufen.

Dr. med. Andreas Elsner MHA

Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis

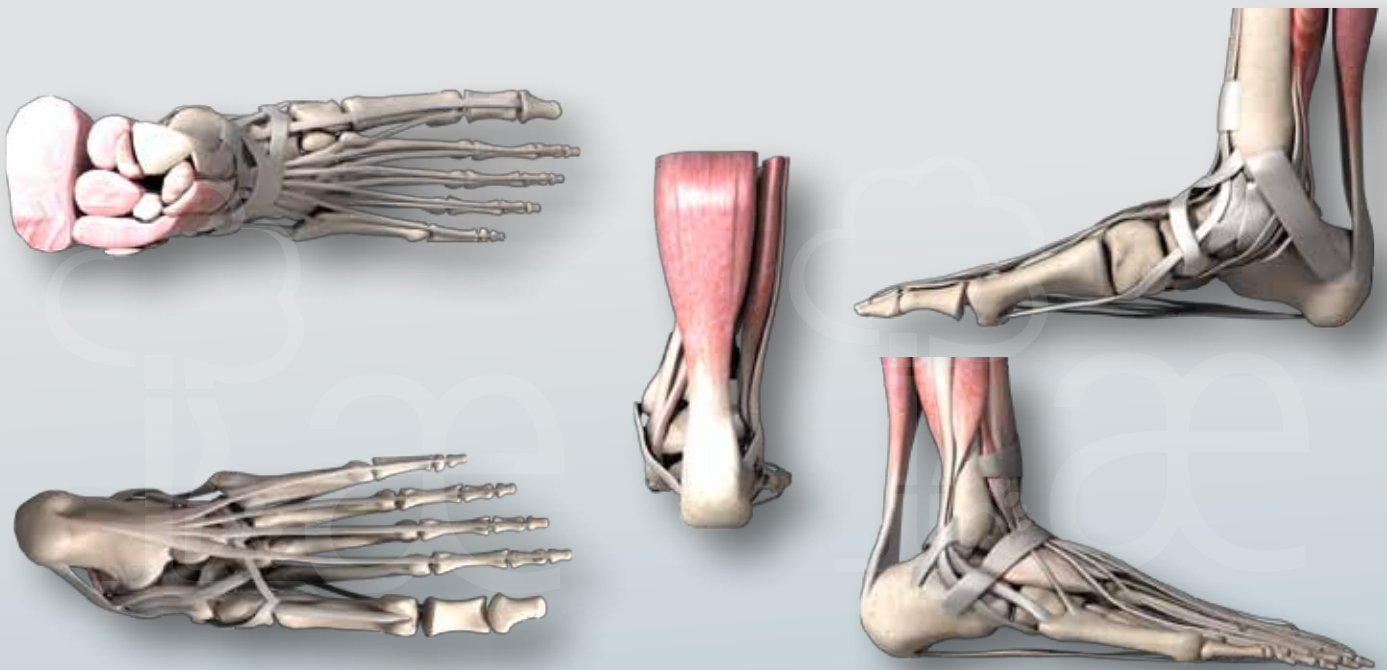
- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899



Die für Sie vorgesehene Fuß-Behandlung:

Anmerkungen:



Anmerkungen:

Dr. med. Andreas Elsner MHA

Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzählerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899