

Übungen für die Füße

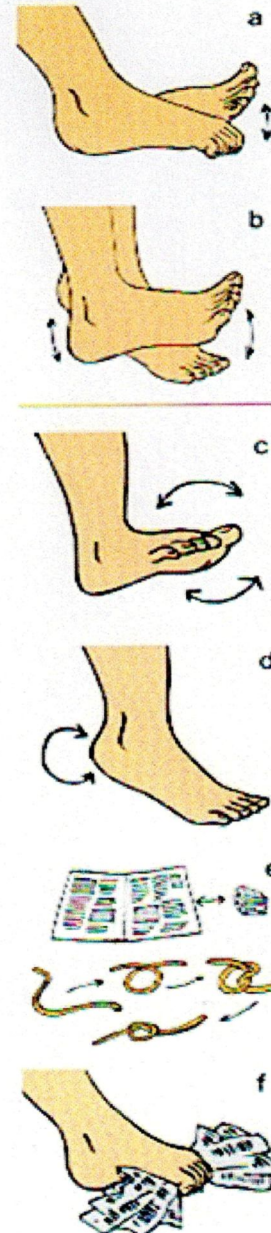
Übungen für die Füße

Ihren Füßen sollten Sie mehr gönnen, als nur die Pflege. Und dazu stellen wir Ihnen eine Reihe von einfachen aber sehr wirk-samen Übungen vor, die zu einer Verbesserung der Durchblu-tung führen und die geschädigten Nerven anregen.

Durch diese Übungen nimmt die Beweglichkeit der Füße und Zehen zu und Sie gewinnen darüber hinaus eine intensivere Beziehung zu Ihren Füßen. Ziel ist, Ihren Füßen einfach mehr Beachtung zu schenken. Ein paar ganz einfache Beispiele wer-den in den folgenden Zeichnungen vorgestellt:

- Zehen abwechselnd krallen und nach oben strecken.
- Fuß bei stehender Ferse nach oben ziehen, dann im Wechsel die Ferse nach oben ziehen, während die Zehen auf dem Boden bleiben.
- Der Fuß wird bei stehender Ferse nach oben gebeugt und bewegt sich kreisend seitwärts.
- Die hochgezogene Ferse bewegt sich seitwärts bzw. kreisend.
- Geschicklichkeitsübungen: Eine Zeitung wird mit den Füßen auf dem Boden immer kleiner gefaltet und wieder geöffnet. Ein Stück Seil wird mit den Zehen auf dem Boden so gelegt, dass ein Knoten entsteht, der auch zugezogen wird.
- Mit den Zehen wird ein Papier – z.B. eine Zeitung – zerknüllt.

Sinnvollerweise wiederholen Sie diese Übungen mehrfach nach-einander – am besten natürlich täglich. Lassen Sie sich überrassen, wie beweglich Ihre Füße wieder werden. Mit etwas Fantasie können Sie sich auch eigene Übungen ausdenken. Wichtig ist nur, dass Sie es tun, und zwar regelmäßig.



Quelle:

Dr. med. Karl-Heinz Nedder: „Fußgesund bei Diabetes“, TRIAS-Verlag, Stuttgart 2005