

4E Schienbein-Zehenstrecker-Übung

Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

Faszien-Rollmassage



Rollen Sie die Fußsohle mit der **Mini-Rolle** aus. Beginnen Sie bei den Zehen und ziehen Sie sich mit beugenden Bewegungen immer weiter bis zur Ferse (**1**). Rollen Sie Ihre Wade von der Ferse bis über die Kniekehle mit der **Medi-Rolle** (**2**). Rollen Sie das Wadenbeinköpfchen (**3**) und das seitliche Fersenbein mit der **Mini-Kugel** (**4**).

Engpassdehnung



Schritt 1: Ziehen Sie 30 Sekunden lang Ihren rechten Vorfuß so weit wie möglich mit der linken Hand nach unten und gleichzeitig die Zehen in die größtmögliche Beugung.

Schritt 2: Ziehen Sie zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft Ihren Vorfuß und die Zehen gegen die haltende Hand, als wollten diese in Richtung Knie streben. Der Fuß und die Zehen dürfen sich dabei nicht bewegen. Stoppen Sie diese Kraft und ziehen Sie den Fuß 20 Sekunden lang mit der Hand weiter nach unten und die Zehen mehr in die Beugung. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Ziehen Sie mit eigener Kraft noch einmal zehn Sekunden lang Ihren rechten Vorfuß nach unten und die Zehen in die Beugung.

Varianten



Ziehen Sie Zehen und Vorfuß mit der Schlaufe, wenn Sie den Fuß nicht mit den Händen erreichen können (**1**), einbeinig im Fersensitz auf einem Stuhl mit der Hand (**2**) oder im beidbeinigen Fersensitz (**3**). Gehen Sie hierbei zuerst mit der Hand unter die Zehen und setzen Sie sich erst danach auf die Ferse.

Dauerhaft schmerzfrei mit der Liebscher & Bracht App

Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst und motiviert bleibst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate**! Denn nur wenn du regelmäßig übst, wirst du auch dauerhaft schmerzfrei. Scanne einfach den folgenden **QR-Code** oder gib alternativ diesen Link in deinem Internetbrowser ein: lie-br.com/app-testen

