GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Plantarfasziitis – Übungen für zu Hause

Vier Übungen für Dehnung, Entlastung und Fußkraft

1 Waden-Dehnung an der Wand



Ein Bein nach hinten stellen, Ferse am Boden lassen, vorne beugen, Dehnung spüren.

2 Plantarfaszie-Dehnung im Sitzen



Fuß auf das andere Knie legen und die Zehen sanft zu sich ziehen.

3 Ballmassage unter dem Fuß



Mit einem kleinen Ball die Fußsohle langsam vor und zurück rollen.

4 Zehenkrallen mit Handtuch



Mit den Zehen ein Handtuch zu sich heranziehen und wieder lösen.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Besonders morgens sanft beginnen

Abbrechen bei
zunehmenden Schmerzen

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.