GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Sprunggelenk – Übungen für zu Hause

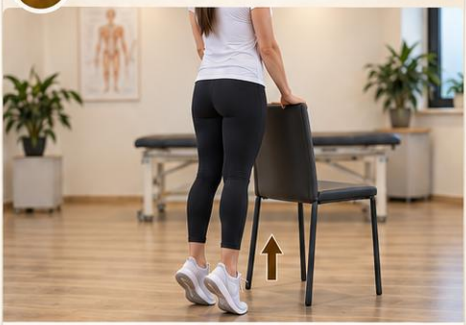
Vier Übungen für Mobilität, Kraft und Gleichgewicht

1 Fußkreisen im Sitzen



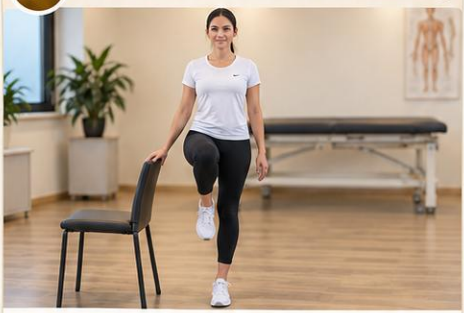
Den Fuß langsam in beide Richtungen kreisen.

2 Wadenheben am Stuhl



Im Stand an einem Stuhl festhalten und langsam auf die Zehenspitzen gehen.

3 Einbeinstand mit Unterstützung



Auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten.

4 Theraband-Zug für den Fuß



Mit einem Theraband den Fuß zu sich heranziehen.

Wiederholungen
10–15 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Langsam und sicher ausführen

Abbrechen bei
Instabilität oder Schmerzen

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.