

## LEVEL 2

### 2.1 EINBEINSTAND

Halten Sie sich an einem festen Möbelstück oder der Wand fest. Heben Sie nun ein Bein weit nach oben und bleiben dort für ca. 5-10 Sekunden stehen. Danach senken Sie ihn wieder ab. Lockern Sie den Fuß kurz aus und heben dann das andere Bein an. Wechseln Sie immer wieder die Beine ab.  
Steigerung: Probieren Sie die Übung gerne auch auf Zehenspitzen oder Fersen aus.



### 2.2 MARSCHIEREN

Führen Sie ein Knie angewinkelt nach oben, so dass in der Hüfte ein 90° Winkel entsteht. Führen Sie es in die Ursprungsposition zurück und heben Sie das andere Knie an. Führen Sie die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert durch.



### 2.3 GREIFEN

Legen Sie verschiedene Objekte vor sich auf den Boden. Fangen Sie am besten mit Ihren Socken an und versuchen Sie diese nur mit den Zehen hochzuheben. Dabei krallen Sie die Zehen über dem Objekt ein, um es greifen zu können. Ziehen Sie anschließend Ihr Bein nach oben und nehmen das Objekt entgegen.



## LEVEL 3

### 3.1 DER STUHL

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand. Das Kinn ist leicht zum Brustkorb ausgerichtet und der Oberkörper ist nah an der Wand. Bauen Sie nun eine Spannung im Gesäß und der Bauchmuskulatur auf.



Danach gleiten Sie langsam mit dem Oberkörper an der Wand nach unten, bis Sie im Wandsitz angekommen sind. Die Knie gehen dabei nicht über das Sprunggelenk hinaus und Ihre Rumpfstabilität bleibt aktiv. Halten Sie diese Position für ca. 5-10 Sekunden.

### 3.2 HANDTUCHFALTEN

Beide Füße werden auf das Handtuch positioniert. Nur mit den Zehen greifen Sie das Handtuch und ziehen die eine Kante von der einen Seite zur anderen Seite. Anschließend greifen Sie wieder die Außenkante des Handtuchs und falten es immer wieder in seine gefaltete Ursprungsposition zurück. Streichen Sie dabei das Handtuch immer wieder glatt.



## Die *Tele*-Ergotherapie

### REZEPT AUSSTELLEN LASSEN VOM D-ARZT

- ✓ Klassisches BG-Rezept oder Vorlage Verordnungsblock
- ✓ Heilmittelziffer 11.2 – 10 oder 24 Einheiten
- ✓ oder Privatrezept Ergotherapie

### VERORDNUNG SENDEN

- ☎ Per Fax an +49 211 822678-29
- ✉ Per E-Mail an [verordnung@routine.health](mailto:verordnung@routine.health)
- ➡ Per Upload



Routine Health GmbH

📍 Friedenstraße 51  
40219 Düsseldorf

✉ [info@routine.health](mailto:info@routine.health)

📞 0211 822 678 20

📞 0211 822 678 29

🌐 <https://routine.health>



## ROUTINE DIE TELE-ERGOTHERAPIE



## FUSSGYMNASTIK ÜBUNGEN

**routine**  
Die Tele-Ergotherapie.

- BG und Privatpatienten
- Ortsunabhängig
- Als telemedizinische Leistung
- Multilingual

## GRUNDSTELLUNGEN

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen (ggf. angelehnt)
- Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander
- Die Füße angenehm auf dem Boden abstellen (bei Bedarf Unterlage gegen Kälte)
- Die Schultern sind entspannt und von den Ohren abgesenkt
- Die Arme liegen auf den Oberschenkeln
- **WICHTIG:** Schmerz ist ein Warnsignal, Übungen nur bis zur Schmerzgrenze!



## HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

- Tägliches üben mit ca. 2-3x Wiederholungen
- Die Übungen möglichst barfuß durchführen, um kleine Bewegungen besser wahrzunehmen (ggf. mit Socken)
- Die Frequenz gleichmäßig steigern
- Zwischen den Übungen Pausen einbauen
- Die Übungen stets beidseitig durchführen
- Bei Schmerzen eine Pause einlegen oder die Übung beenden

Level 1: Leichte Übungen zum Einstieg

Level 2: Mittlere Übungen zum Training

Level 3: Übungen mit hoher Belastung

# LEVEL 1

## 1.1 ZEHEN- UND FERSENWIPPE

Zehen und Fersen abwechselnd in gleichmäßigem Rhythmus anheben und senken. Bei Bedarf an einer Wand oder einem stabilen Möbelstück festhalten.



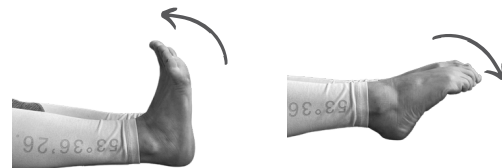
## 1.2 ABROLLEN

Die Füße beim Gehen kontrolliert und gleichmäßig abrollen. Mit der Ferse beginnen, über die Außenkante zum kleinen Zeh und anschließend zum großen Zeh führen. Dabei das Gleichgewicht halten und bewusst auf das Gangbild achten.



## 1.3 WADENPUMPE

Die Übungen im Liegen oder Sitzen durchführen. Die Zehen zum Körper hinziehen und anschließend wieder vom Körper wegstrecken. Die Knie bleiben dabei gestreckt.



## 1.4 RAUPENGANG

In der beschriebenen Ausgangsposition sitzen, die Füße stehen fest auf dem Boden. Die Zehen zusammenkrallen und den Fuß dadurch ein Stück nach vorn ziehen, sodass sich das Quergewölbe aufrichtet. Den Fuß anschließend raupenartig nach vorn bewegen und die Übung fünfmal wiederholen.



## 1.5 FUSSKREISEN

Einen Fuß leicht vom Boden anheben und kleine, langsame Kreisbewegungen ausführen. Die Bewegung bewusst wahrnehmen und nach einigen Umdrehungen die Richtung wechseln. Anschließend den Fuß wechseln.



## 1.6 ZEHENHEBER

Die Zehen aktiv nach oben ziehen, ohne den Vorfuß anzuheben. Die Spannung kurz halten und die Zehen anschließend wieder absenken.



## 1.7 ZEHENFÄCHER

Die Füße fest auf den Boden stellen und die Zehen fächerförmig möglichst weit spreizen. Anschließend die Zehen, beginnend mit dem kleinen Zeh bis zum großen Zeh, nacheinander wieder auf dem Boden ablegen.



## Übungen mit Hilfsmittel während der Pause oder zum Entspannen

### IGELBALL / TENNISBALL

Mit einem Igel- oder Tennisball über Fuß, Sprunggelenk und Unterschenkel rollen. Alternativ den Fuß mit oder ohne Socken auf den Ball stellen und vor- und zurückrollen.



### FUSSMASSAGEROLLER

Beide Füße auf den Fußmassageroller stellen und langsam vor- und zurückbewegen. Die Wölbung richtet das Quergewölbe auf, während die Noppen die Durchblutung stimulieren.

