

Dr. med.   
**Martina Maria Freigassner**  
Fachärztin für Orthopädie und  
Orthopädische Chirurgie  
www.freigassner.info  
03126 / 59 2 66  
0316/ 81 66 81



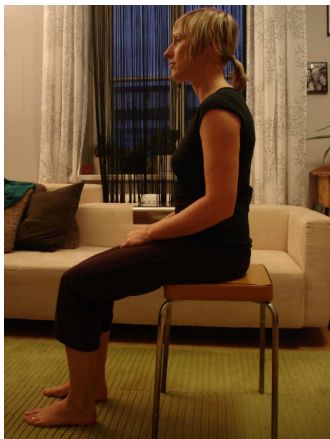
MSc, Physio- und Manualtherapie  
0650 / 4052796

## Fußübungsprogramm



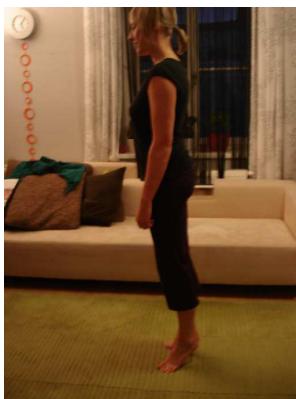
### Kapsel

Rückenlage, Kapsel  
unter Groß-  
/Kleinzehenballen  
legen, auf die  
Kapsel Druck  
ausüben, Knie darf  
sich nicht bewegen!  
Beidseitig 10 x 10  
sec. halten.



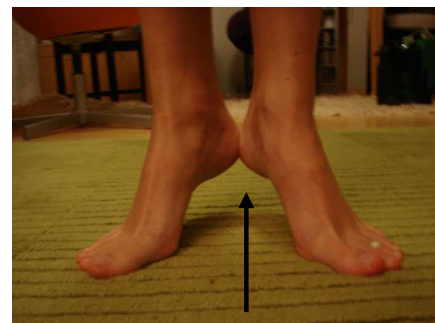
### Ansaugen

Sitz, aus dem Knie  
Druck auf Ferse  
ausüben, Ober-  
körper aufrecht,  
Zehen fest am  
Boden ansaugen,  
Druck auf Ferse  
dabei halten.  
Beidseitig 10 x 10  
sec. halten.



### Pinguin

Stand, Fersen fest  
aneinander drücken,  
Fersen vom Boden  
heben, dabei die  
Fersen zusammen  
halten. 10 x 10 sec.



**Alle Übungen können drei bis viermal täglich wiederholt werden.**