

## Selbstbehandlung Fussmuskulatur (Plantarfaszie)



### Ausgangsstellung & Ausführung:

① ② ③ **Im Sitz oder im Stand:** Die Fusssohle auf einer kleinen Faszienrolle, einem Igelball, Gummiball, Tennisball, etc. platzieren. Zur Eigenmassage der Fusssohle den Gegenstand langsam und mit etwas Druck vor und zurück rollen.

### Variante:

Mit dem Ball etc. gezielt Schmerzpunkte in der Muskulatur der Fusssohle suchen. Nun für etwa 15 Sekunden den Druck auf dem Schmerzpunkt halten (Triggerpunkt-Behandlung).

**Bitte beachten:** Die Zehen sollen locker nach unten hängen und nicht nach oben gezogen werden. Die Rollbewegungen sehr langsam ausführen

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)