

Dehnung Fusssohle (Plantarfaszie)



Ausgangsstellung:

① Im Stand vor einer Wand. Den zu dehnenden Fuss an der Wand anstellen. Dazu das Bein strecken und das Körpergewicht leicht nach hinten verlagern. Den Fuss so platzieren, dass die Zehen gestreckt werden.

Ausführung:

② Das Körpergewicht nach vorne gegen die Wand verlagern, bis es zu einer Spannung auf der Fusssohle.

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