

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Meine Füße sind so ungeschickt.»

Ausgangsstellung

- › Aufrechter Sitz auf einem Stuhl.
- › Die Füße sind auf dem Boden und stehen etwas vor den Knien.
- › Die Oberschenkel sind parallel zueinander, die Hände liegen darauf.

Bewegungsauftrag

Die Fussspitzen schlagen abwechselnd und gut hörbar den Takt auf den Boden. Die Bewegung ist möglichst rhythmisch.

Bei zunehmender Unregelmässigkeit oder Ermüdung eine Pause machen.

Achtung

- › Der Vorfuss berührt den Boden nur kurz.
- › Die Fersen behalten den Bodenkontakt und rutschen nicht nach vorne.
- › Der Abstand der Knie bleibt gleich.
- › Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Erleichterung

Die Unterarme sind auf einer seitlichen Armlehne abgestützt oder die Hände stützen seitlich neben dem Gesäss.

Erschwerung

- › Übung mal schnell, mal langsam durchführen.
- › «Gegenwippe»: Während auf einer Seite die Ferse am Boden bleibt und der Vorfuss abgehoben wird, steht der andere Fuss auf dem Vorfuss und die Ferse hat den Bodenkontakt verloren. Rhythmisch alternierend wechseln.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Übung während einer kleinen Pause vor dem Computer, vor dem Fernseher oder beim Radiohören durchführen.

Ziel der Übung

Mehr Sicherheit im Gehen durch eine verbesserte Geschicklichkeit der Füße.