

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



«Beim Gehen bleibe ich mit dem Fuss hängen und stolpere manchmal.»

Ausgangsstellung (für den linken Fuss)

- › Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, die Füße sind auf dem Boden.
- › Die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln.
- › Der rechte Fuss steht unter dem Knie.
- › Der linke Fuss wird so weit nach hinten gezogen, bis die Ferse automatisch leicht abhebt.

Bewegungsauftrag

Die linke Ferse soll wie von einem Magnet angezogen in Richtung Boden bewegt und einige Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

Danach die Spannung loslassen, die Ferse schwebt nun wieder über dem Boden.

Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

Achtung

- › Kein Hochdrücken der linken Ferse, damit der Fuss nicht zittert.
- › Die rechte Ferse bleibt am Boden, unter dem Knie stehen.
- › Der Abstand zwischen den Kniegelenken bleibt gleich gross.

Erleichterung

Die Übung im angelehnten Sitz durchführen.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Die Übung als Vorbereitung zum Gehen, vor dem Aufstehen von einem Stuhl durchführen.

Ziel der Übung

Weniger Stolpern beim Gehen durch Kräftigung der Fussheber-Muskulatur.