

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



«Steife Beine machen mir Mühe beim Gehen.»

## Ausgangsstellung

- › Aufrechter Sitz auf einem Stuhl.
- › Die Füße sind am Boden, die Fersen stehen unter den Knien.
- › Die Oberschenkel sind parallel zueinander und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

## Bewegungsauftrag

Den Druck unter den Fusssohlen im Wechsel rechts/links für 1–2 Sekunden verstärken und wieder lösen. Der Druck wird vor allem unter den Fersen erhöht.

Die Hände spüren bei der Druckzunahme ein leichtes Anspannen der Oberschenkel.

Den Druckwechsel 10–20 Mal wiederholen.

## Achtung

- › Die ganzen Füße bleiben am Boden und rutschen nicht nach vorne.
- › Der Abstand der Knie bleibt gleich.
- › Der Oberkörper bleibt aufrecht.

## Erleichterung

Die Übung im angelehnten Sitz durchführen.

## Erschwerung

Den Druck unter der einen Fusssohle halten, während das andere Bein etwas abhebt und wenig über dem Boden «schwebt». Danach wieder zum Druckwechsel zurückkehren.

Vorsicht: Beim schwebenden Bein darf sich das Knie nicht strecken.

## Mögliche Umsetzung im Alltag

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

## Ziel der Übung

Erleichterung beim Gehen durch Spastikkontrolle und Kräftigung der Hüftbeuger.