

Übung der Woche (17):
Beweglichkeit Sprunggelenk



Im Stehen; Ferse und Fußspitze im Wechsel anheben.

Hinweis: Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

10–15 × wiederholen

Übung kann auch als Venenpumpe häufiger am Tag eingesetzt werden.



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de