

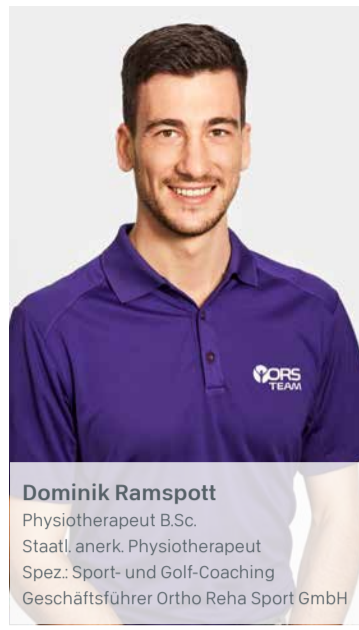
# Vorwort

Sie sind aktuell bei uns in der Physiotherapie nach Ihrer Vorfuß-Operation. Unser Patientenleitfaden, den Sie in Händen halten, ist Ihr Wegbegleiter in den nächsten 12 Wochen.

Der Leitfaden ist so aufgebaut, dass Sie je nach Woche und Ihrem Genesungsfortschritt pro Seite links unter „Patientensicht“ eine umfassende Auswahl an Informationen allgemein bis hin zu möglichen Hilfsmitteln finden. Ergänzend dazu noch nützliche Hinweise, Tipps und ideale Bewegungsvorschläge, damit Sie als Patient bestinformiert Ihre eigene Genesung unterstützen können. Mit diesem Background können Sie die dazu auf jeder Seite rechts vorgeschlagenen Übungen in Ihr eigenes individuelles Aufbauprogramm integrieren – immer unter Aufsicht und Begleitung von unseren erfahrenen und verständnisvollen Physiotherapeuten.

ORTHO, REHA, SPORT – drei Bereiche, die für eine klare und ideal aufeinander abgestimmte und aufbauende Struktur in Ihrem Genesungsprozess stehen. Nach Ihrer Vorfuß-Operation folgt die REHA-Phase, in der mit Hilfe von diagnostischen Checks und Leistungen Ihr aktueller körperlicher Zustand gemessen wird, um Ihnen den für Sie bestmöglichen Rehabilitationsweg anbieten zu können. Nachdem Sie die Wiedereingliederung in Ihren Alltag erfolgreich abgeschlossen haben, folgt im Anschluss die SPORT-Phase, um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch sportspezifische Trainingsmethoden optimal zu entwickeln und zu entfalten. Ihr ORS-Therapeut erstellt Ihnen gern in Zusammenarbeit mit unserem Programm „Physioangels“ einen individuellen Trainingsplan, den Sie bequem per E-Mail oder auf Ihr Smartphone erhalten und jederzeit unkompliziert verwenden können.

Eine ideale Unterstützung für den künftigen Aufbau Ihrer Fußmuskulatur bietet unser Fußgymnastik-Kurs. Hier erlernen und erfahren Sie als Teilnehmer mehr Wissen über die Füße, wie Sie gezielt Fußprobleme lösen, individuelle Übungen richtig machen und Trainingsvorschläge für zu Hause und unterwegs – die Ihnen auch Freude machen. Zusätzlich erhalten Sie Lösungsansätze für Ihre individuellen Beschwerden wie z.B. Taping bei Hallux valgus, individuelle Schuhberatung und Einlagenversorgung.



**Dominik Ramspott**  
Physiotherapeut B.Sc.  
Staatl. anerk. Physiotherapeut  
Spez.: Sport- und Golf-Coaching  
Geschäftsführer Ortho Reha Sport GmbH



*D. Ramspott*

Dominik Ramspott  
Physiotherapeut B.Sc. / Geschäftsführer



Ortho Reha Sport GmbH  
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation

Englschalkinger Str. 14  
3. Stock  
D-81925 München

Tel.: +49 (0) 89 / 999 09 78 31  
Fax: +49 (0) 89 / 95 84 06 49  
E-Mail: ors-anmeldung@ors-m.de

**Öffnungszeiten**  
Montag-Freitag 8-20 Uhr



[WWW.ORS-M.DE](http://WWW.ORS-M.DE)

**EIGENÜBUNGS  
PROGRAMM**  
Nach Bandruptur im oberen Sprunggelenk

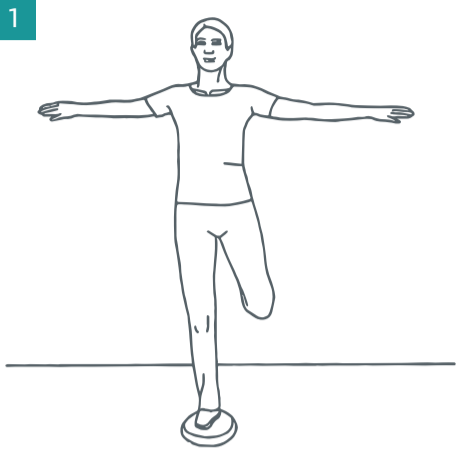
Ortho Reha Sport GmbH  
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation  
[WWW.ORS-M.DE](http://WWW.ORS-M.DE)

Englschalkinger Straße 14 - 3. Stock · D-81925 München  
Tel.: +49 (0) 89 / 999 09 78 31 · Fax: +49 (0) 89 / 95 84 06 49  
E-Mail: ors-anmeldung@ors-m.de

# Übungen ab 2. Woche

## AB 2. WOCHE NACH BANDRUPTUR IM OBEREN SPRUNGGELENK

Autoren: Staatl. gepr. Physiotherapeutinnen Eva Brand, Kirsten Mahnke, Kati Schneeberg aus OrthoRehaSport (ORS)

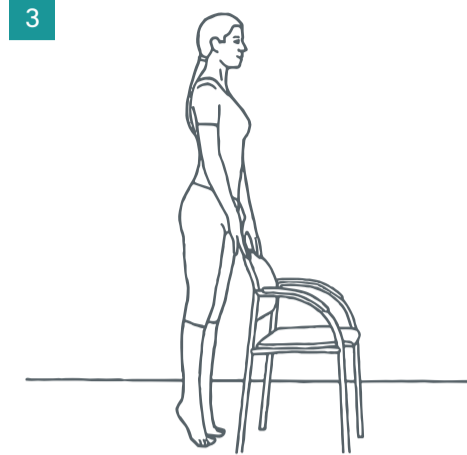


### Einbeinstand

- 10-20 Sekunden balancieren
- Mindestens 15 x täglich

### Steigerung

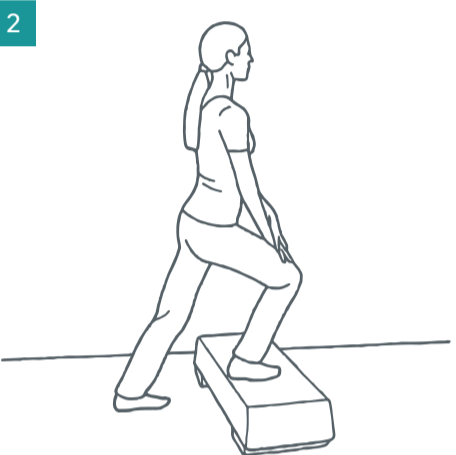
- Freies Bein auf/ab, vor/zurück bewegen
- Kopf langsam nach links/rechts drehen



**Stehen - leicht an Stuhl/Wand abstützen**  
Langsam in den Zehenstand hochstemmen und wieder absenken. Dabei nicht vor und zurück wippen, sondern möglichst senkrecht nach oben arbeiten.

3 x 10 Wiederholungen

© PhysioTools Ltd.



### Stand an der Treppe - festhalten bei Bedarf an Wand oder Handlauf

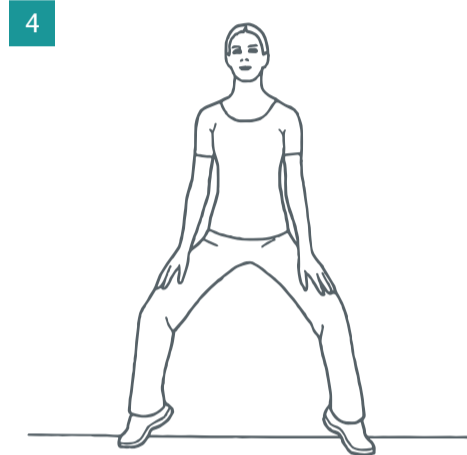
Zuerst betroffenen Fuß auf der Stufe abstellen, Zehen zeigen leicht nach außen. Das Körpergewicht langsam über den vorderen Fuß bringen, das hintere Knie bleibt gestreckt, beide Fersen bleiben am Boden. Fußwechsel!

### Steigerung

Langsam in den Einbeinstand aufsteigen und kurz halten, das hintere Bein bleibt in der Luft - langsam wieder zurück absteigen.

3 x 10 Wiederholungen pro Seite

© PhysioTools Ltd.



**Grätschstellung - Rücken an Wand oder Tür gelehnt, Hände bei Bedarf abstützen.**  
Beide Fersen langsam abheben und wieder senken. Dann den Vorfuß hochziehen und wieder ablegen.

3 x 10 Wiederholungen pro Richtung

© PhysioTools Ltd.

# Übungen ab 4. Woche

## AB 4. WOCHE NACH BANDRUPTUR IM OBEREN SPRUNGGELENK

ÜBEN SIE TÄGLICH IM SCHMERZFREIEN BEREICH! FALSCHER EHRGEIZ IST HIER FEHL AM PLATZ! STEIGERUNG ERST, WENN DIE GRUNDÜBUNG SCHMERZFREI BEHERRSCHT WIRD! IHR ORS-TEAM WÜNSCHT VIEL SPASS BEIM ÜBEN!



### Fußdehnung

Sitzen Sie auf einem Stuhl, ein Handtuch unter dem betroffenen Fuß. Das Sprunggelenk steht „unter“ dem Knie. Den Fuß mit erhöhtem Druck des Vorfußes nach innen wischen, die Ferse bleibt als Drehpunkt stehen! Oberschenkel und Knie bewegen sich nicht mit!

### Steigerung

Theraband am Stuhlbein befestigen, um den Widerstand nach innen zu erhöhen.

3 x 10 Wiederholungen

© PhysioTools Ltd.

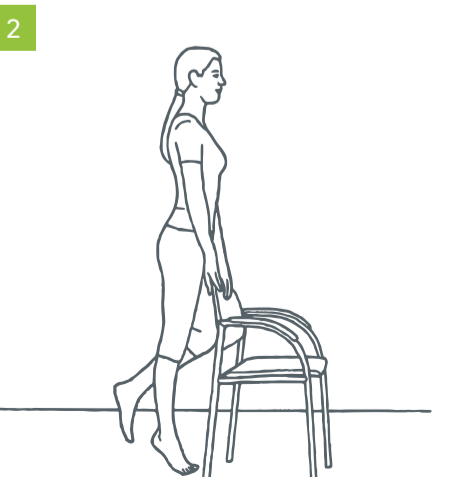


### Theraband Vorwärts-Extraktion

Auf dem Boden oder einem Stuhl sitzen. Ein Theraband wie in der Abbildung um den Fuß legen. Den Fuß gerade in Richtung Körper ziehen und langsam wieder zurück.

3 x 10 Wiederholungen

© PhysioTools Ltd.



### Zehenstand

Einbeinstand falls dieser noch nicht möglich ist, normaler Stand mit Gewichtsverlagerung auf betroffenes Bein. Leicht an Stuhl/Wand abstützen.

Langsam in den Zehenstand hochstemmen und wieder langsam absenken.

3 x 10 Wiederholungen

© PhysioTools Ltd.



### Theraband Seitwärts-Extraktion

Auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen. Ein Theraband wie in der Abbildung um den Fuß legen. Den Fuß nach außen hochziehen und langsam wieder zurück.

3 x 10 Wiederholungen

© PhysioTools Ltd.