Übungstipps für Fuß und Sprunggelenk

Bewegen · Kräftigen · Stabilisieren

Fuß und Sprunggelenk tragen das Körpergewicht, passen sich dem Untergrund an und ermöglichen das Abrollen beim Gehen. Dabei arbeiten Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder eng zusammen.

Beschwerden können sich als Steifigkeit, Belastungsschmerz oder Unsicherheit beim Stehen und Gehen bemerkbar machen. Nach Verletzungen bleibt manchmal länger das Gefühl zurück, dass der Fuß nicht zuverlässig trägt, sich blockiert anfühlt oder leichter umknickt.

Ziel dieser Übungen ist es, die Beweglichkeit des Sprunggelenks anzuregen, die Waden- und Fußmuskulatur kontrolliert zu belasten und die Sicherheit im Stand zu verbessern.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Die Übungen eignen sich für Erwachsene mit unkomplizierten, länger bestehenden oder bereits abgeklärten Beschwerden im Bereich von Fuß und Sprunggelenk. Sie können auch nach einer vollständig ausgeheilten Verstauchung hilfreich sein, wenn noch Steifigkeit oder Unsicherheit besteht. Nicht vorgesehen sind sie für akute Band- oder Syndesmoseverletzungen, einen vermuteten Knochenbruch, eine frische Achillessehnenverletzung oder Beschwerden unmittelbar nach einer Operation. In diesen Fällen gelten individuelle Vorgaben zur Bewegung und Belastung.

Warum gehört Gleichgewicht zum Sprunggelenktraining?

Das Sprunggelenk muss nicht nur Kraft übertragen. Es reagiert auch ständig auf kleine Veränderungen des Untergrunds und der Körperhaltung. Dafür benötigt es das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Muskulatur und Gleichgewicht. Wir beginnen deshalb mit einer unbelasteten Bewegung. Anschließend wird die Wadenmuskulatur im Stand aktiviert und gekräftigt. Zum Schluss üben wir, das Körpergewicht sicher auf einem Fuß zu kontrollieren.

BEWEGEN → KRÄFTIGEN → STABILISIEREN

1 Den Fuß im Sitzen auf und ab bewegen

Ziel	Die Beweglichkeit des Sprunggelenks fördern.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Beide Füße stehen etwa hüftbreit auf dem Boden.

Lassen Sie zunächst die Fersen am Boden und heben Sie den Vorfuß und die Zehen langsam an. Senken Sie den Vorfuß anschließend wieder ab.

Lassen Sie danach den Vorfuß am Boden und heben Sie beide Fersen langsam an. Senken Sie die Fersen wieder kontrolliert ab. Wechseln Sie ruhig zwischen beiden Bewegungen.

Dosierung	10-15 ruhige Bewegungsfolgen.
Gut zu wissen	Die Bewegung muss nicht auf beiden Seiten gleich groß sein. Bewegen Sie nur so weit, wie es sich angenehm oder gut tolerierbar anfühlt. Drücken Sie am Bewegungsende nicht kräftig nach.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Die Fersen im Stand anheben

Ziel	Wadenmuskulatur, Fuß und Achillessehne kontrolliert belasten.

Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl oder vor eine Arbeitsfläche. Halten Sie sich bei Bedarf mit beiden Händen fest. Die Füße stehen etwa hüftbreit.

Verlagern Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Heben Sie die Fersen langsam an und stellen Sie sich auf die Fußballen.

Halten Sie die Position einen kurzen Moment. Senken Sie die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder bis zum Boden ab.

Dosierung	6-12 Wiederholungen, je nach Verträglichkeit 1-2 Durchgänge.
Gut zu wissen	Beginnen Sie mit beiden Beinen und üben Sie auf ebenem Boden. Die Fersen müssen nicht möglichst hoch angehoben werden. Vermeiden Sie schnelle oder federnde Bewegungen. Bei Achillessehnenbeschwerden sollte der Schmerz während und nach der Übung nicht deutlich zunehmen.

3 Das Gewicht auf einem Fuß halten

Ziel	Gleichgewicht und Stabilität des Sprunggelenks verbessern.

Stellen Sie sich neben eine stabile Arbeitsfläche oder hinter einen Stuhl. Halten Sie sich zunächst mit beiden Händen fest.

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam auf einen Fuß. Der andere Fuß bleibt zunächst mit den Zehen leicht am Boden. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie ihn für einen kurzen Moment vollständig anheben.

Halten Sie das Standbein locker und vermeiden Sie es, das Knie kräftig durchzudrücken. Stellen Sie den freien Fuß anschließend wieder ab und wechseln Sie die Seite.

Dosierung	3-5 Wiederholungen je Seite, jeweils etwa 5-10 Sekunden halten.
Gut zu wissen	Sicherheit geht vor. Eine leichte Berührung mit Hand oder Zehen ist keine schlechtere Übung. Mit zunehmender Sicherheit können Sie sich weniger festhalten oder mit dem freien Fuß langsam nach vorne und zur Seite tippen.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Fühlt sich das Abrollen beim Gehen leichter oder sicherer an?
- Gibt es einen Unterschied zwischen beiden Seiten?
- Wie ruhig können Sie das Gewicht auf einem Fuß halten?
- Wie reagieren Fuß und Sprunggelenk einige Stunden später oder am folgenden Tag?

Leitgedanke: Beweglichkeit nutzen, Kraft aufbauen und Sicherheit im Stand verbessern.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Werden Schmerzen, Schwellung oder Unsicherheit deutlich stärker, reduzieren Sie Bewegungsumfang, Wiederholungszahl oder Belastung. Lassen Sie Beschwerden fachlich abklären nach einem Umknicken, Sturz oder Unfall, bei plötzlich fehlender Belastbarkeit, deutlicher oder rasch zunehmender Schwellung, ausgeprägtem Bluterguss oder Fehlstellung, genau begrenztem Knochenschmerz, einem plötzlichen Knall oder Rissgefühl an der Achillessehne, fehlender Kraft beim Abdrücken oder Zehenstand, ausgeprägter Rötung, Überwärmung oder Fieber, zunehmender Taubheit, einem auffällig kalten, blassen oder bläulichen Fuß sowie offenen Wunden oder schlecht heilenden Druckstellen. Eine neue schmerzhafte Schwellung des Unterschenkels - insbesondere zusammen mit Atemnot oder Brustschmerzen - muss umgehend medizinisch abgeklärt werden. Bei ausgeprägten Durchblutungsstörungen, Diabetes mit vermindertem Gefühl in den Füßen oder nach einer Operation sollte das Programm persönlich abgestimmt werden.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.