

Venengymnastik

zur Stärkung der Beinvenen

Unsere kleine
Übungsbroschüre

Übung 1:



Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine senkrecht nach oben. Die Hüfte bildet einen rechten Winkel. Ziehen Sie anschließend die Zehen so weit wie möglich in Richtung Ihres Körpers.

Übung 2:



Winkeln Sie in Rückenlage ein Bein leicht an. Mit dem anderen Bein machen Sie in der Luft möglichst große Radfahr-Bewegungen - erst vorwärts, dann rückwärts. Machen Sie diese Übung anschließend mit dem anderen Bein.

Übung 3:



Stellen Sie in Bauchlage ein Bein auf den Zehenspitzen ab. Heben Sie das andere Bein leicht an und ziehen Sie die Zehen in Richtung Knie. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.

Übung 4:



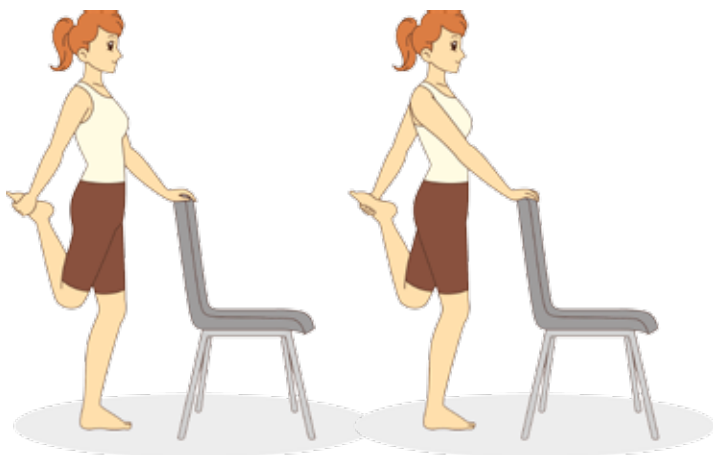
Halten Sie sich seitlich an einem Stuhl fest. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf die Ferse und heben Sie die Zehen leicht an. Wippen Sie dann auf die Zehen und heben Ihre Ferse. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Übung 5:

Stellen Sie einen Fuß auf ein elastisches Gymnastikband. Ziehen Sie den Vorderfuß nach oben, die Ferse bleibt am Boden. Drücken Sie die Zehen gegen den Widerstand des Bandes wieder nach unten. Wiederholen Sie mehrmals und wechseln dann das Bein.



Übung 6:



Stabilisieren Sie Ihren Stand durch einen Stuhl. Ziehen Sie dann ein Bein nach hinten. Die Ferse sollte den Po berühren. Halten Sie das Fußgelenk fest und bleiben Sie kurz in dieser Position. Wechseln Sie dann das Bein.

Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!

Übung 7:



Stellen Sie einen Stuhl vor sich und legen Sie ein Bein gestreckt darauf ab - das Kniegelenk ist gerade. Ziehen Sie nun die Zehen so weit wie möglich zu sich heran. Wiederholen Sie mehrmals und wechseln dann das Bein.

Übung 8:



Heben Sie eine Ferse an, bis Sie nur noch auf den Zehen stehen. Malen Sie dann mit der Ferse möglichst große Kreise in die Luft. Anschließend nehmen Sie die andere Ferse.

Übung 9:



Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf einen Stuhl. Heben Sie die Ferse des einen Fußes und gleichzeitig die Zehen des anderen. Wechseln Sie diese Stellung nun in rascher Folge.

Übung 10:



Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf einen Stuhl, klemmen Sie ein Handtuch zwischen die Unterschenkel und halten Sie sich seitlich fest. Heben Sie anschließend beide Beine so weit wie möglich an.

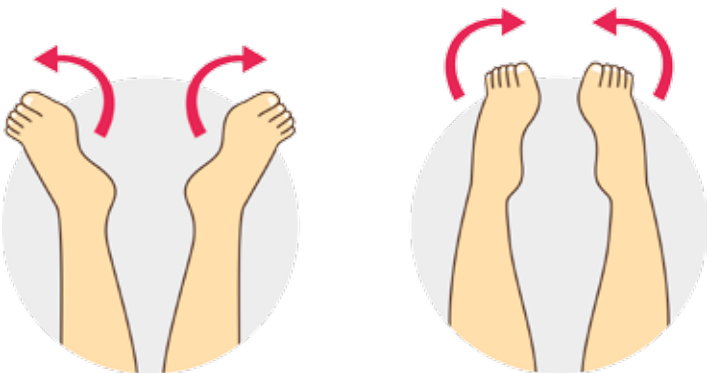
Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!

Übung 11:



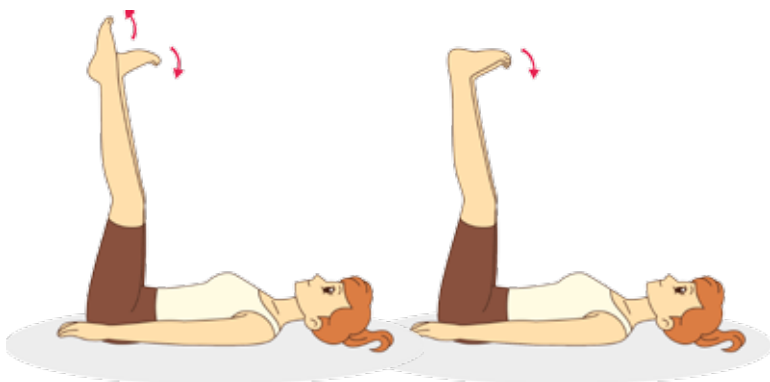
Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie die Kniegelenke mit einem Kissen oder einer Rolle ab. Ziehen Sie anschließend die Fußspitzen beider Füße so weit wie möglich zu sich heran.

Übung 12:



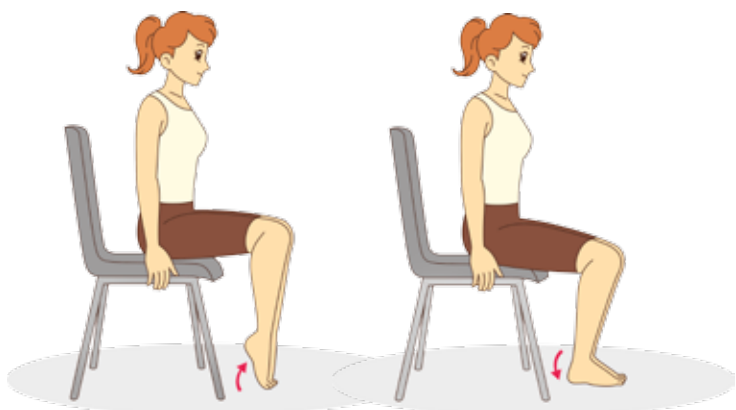
Legen Sie in Rückenlage Ihre Beine auf einem flachen Kissen ab. Kreisen Sie dann, mit beiden Füße gleichzeitig, aus dem Fußgelenk heraus, erst nach innen, dann nach außen.

Übung 13:



Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine senkrecht nach oben. Ziehen Sie dann die Spitzen Ihrer Füße zu sich heran - erst zehnmal gleichzeitig, dann zehnmal im Wechsel.

Übung 14:



Setzen Sie sich, ohne sich anzulehnen, auf eine Stuhlkante. Heben Sie die Fersen beider Beine an, sodass nur noch die Zehen den Boden berühren und stellen Sie sie wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung zehn mal und steigern Sie dabei das Tempo.

Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!

Übung 15:



Halten Sie sich sitzend an der Rückseite einer Stuhllehne fest. Stoßen Sie die Beine von den Zehen aus hoch, halten kurz die Position und senken die Beine langsam wieder ab.

Übung 16:



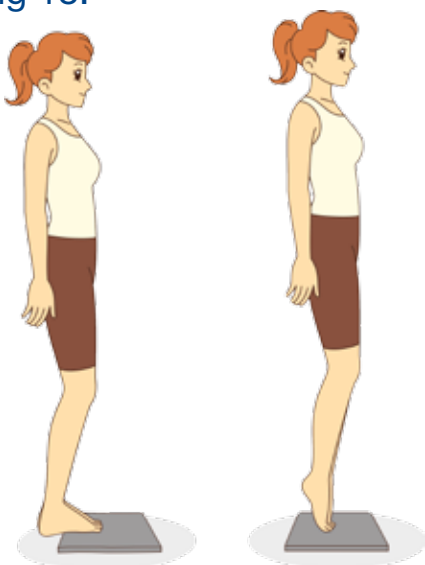
Stabilisieren Sie Ihre Sitzposition durch einen Griff an die Stuhllehne. Heben Sie die Beine in die Waagerechte, spreizen Sie sie und lassen Sie die Füße erst nach innen, dann nach außen kreisen.

Übung 17:

Stehen Sie locker mit leicht gespreizten Füßen. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen langsam und kontrolliert wieder ab.



Übung 18:

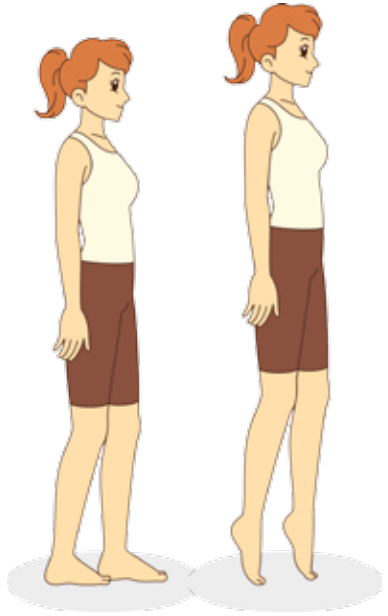


Legen Sie ein dickes Buch unter den Vorderfuß. Gehen Sie dann in den Zehenspitzenstand und senken Sie die Fersen langsam nach unten ab, bis diese den Boden wieder berühren.

Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!

Übung 19:

Gehen Sie einige Schritte nur auf den Fersen. Stemmen Sie sich dann aus dem Stand heraus auf die Zehenspitzen und gehen ebenfalls einige Schritte. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung.



Übung 20:



Winkeln Sie in Rückenlage ein Bein leicht an und heben Sie das andere senkrecht nach oben. Kreisen Sie mit dem Fuß nach innen und außen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

- Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen bei venösen Indikationen
- Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen bei lymphologischen Indikationen
- Narbenkompressionsversorgungen
- Reisestrümpfe bei längeren Flügen und Fahrten



Juzo®. Leben in Bewegung

Wir sind Ihr **Ansprechpartner** für
Kompressionsversorgungen.

SANITÄTSHAUS
WAXENBERGER
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Franz-Stelzenberger-Str. 6 • 84347 Pfarrkirchen
Tel: 08561/1559 • Fax: 08561/1712

www.sanitaetshaus-waxenberger.de
info@sanitaetshaus-waxenberger.de