



Dr. med. Roya Sigari
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Akupunktur

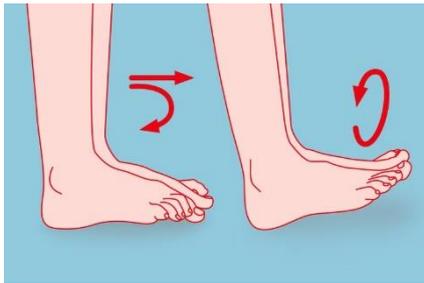
Dr. med. Sonja Sadlowski
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Diabetologie

Fußgymnastik bei Diabetes

Und so geht's:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus und setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl mit Armlehnen.

Wiederholen Sie jede Übung 10-mal. Bei Gleichgewichtsproblemen geben die Armlehnen Halt.



Übung 1:

Zehen einkrallen und wieder ausstrecken

Übung 2:

Füße vom Boden abheben, Fersen zusammenhalten, Zehen kreisen lassen



Übung 3: Abwechselnd die Zehen und die Ferse anheben

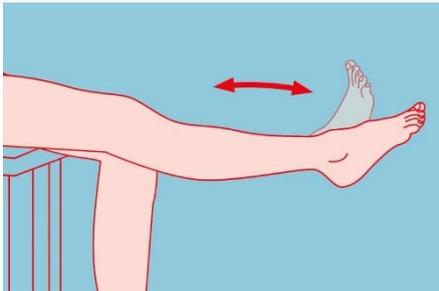


Dr. med. Roya Sigari
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Akupunktur

Dr. med. Sonja Sadlowski
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Diabetologie

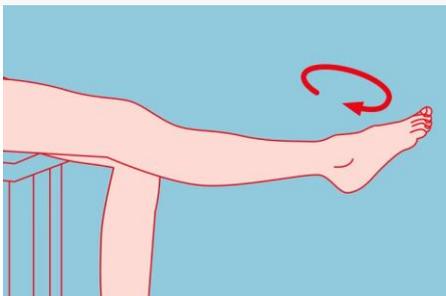


Übung 4: Zeitungsseite zerknüllen, glattstreichen, zerreißen, Schnipsel mit den Füßen auf eine andere Zeitungsseite legen



Übung 5: Bein gestreckt anheben, Zehen nach vorne strecken, Knie beugen und Fuß wieder absetzen

Übung 6: Bein gestreckt anheben, Fußspitze zum Gesicht ziehen, wieder absetzen



Übung 7: Bein gestreckt anheben, Fuß im Sprunggelenk kreisen lassen. 10 Mal in jede Richtung