

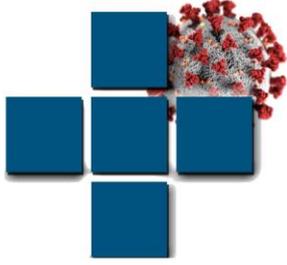
Covid-19-Spezial

AmZ ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM
FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND GEWERBE GmbH

FUSSPROBLEMEN IN DER SCHWANGERSCHAFT BEGEGNEN

Um Fußproblemen vorzubeugen und die Beschwerden zu mildern, sollten Schwangere die folgenden Hinweise berücksichtigen:

- ① **Genügend Entspannung** ist auch für die Fußgesundheit wichtig. Werdende Mütter sollten ihre Füße so oft wie möglich hochlegen, um den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zurück zum Herzen anzuregen und so gefährlichen Ödemen vorzubeugen. Fußbäder mit ätherischen Ölen tragen zur Entspannung bei.
- ① Enge, nicht mehr **passende Schuhe** sollten betroffene Frauen unbedingt durch bequeme ersetzen.
- ① **Bewegung** ist das A und O für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Jede Schwangere kann ihre Lieblingssportart ausüben (*solange sie mit der Schwangerschaft verträglich ist*), um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben. Gezielte Fußgymnastik ist besonders empfehlenswert, da sie die Fußmuskulatur kräftigt.
- ① **Wechselduschen** sorgen für eine bessere Durchblutung und ein stärkeres Gewebe, was auch für die Füße gut ist. Als Nebeneffekt kräftigen sie das Immunsystem. Schwangere sollten jedoch sehr maßvoll mit dem Temperaturwechsel umgehen und sich langsam steigern.
- ① **Massagen** verbessern den Lymphfluss und verhindern, dass Beine und Füße anschwellen.
- ① Auch **Barfußlaufen** regt die Durchblutung an und ist gut für die Fußgesundheit.



Covid-19-Spezial

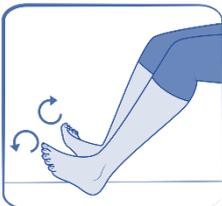
AmZ ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM
FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND GEWERBE GmbH

ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK



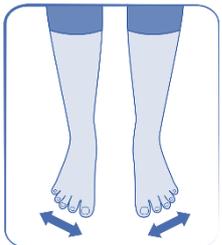
ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 1

Heben Sie im Sitzen beide Unterschenkel an, sodass sich die Füße auf Höhe der Knie befinden. Ziehen Sie beide Fußspitzen in Richtung des Körpers und strecken Sie die Füße dann wieder in die Waagerechte.



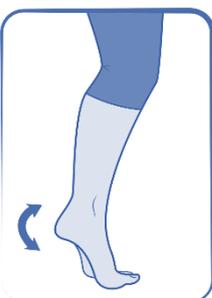
ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 2

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie die Beine etwas an, sodass die Füße schweben. Kreisen Sie anschließend die Füße mehrmals aus dem Fußgelenk heraus – erst nach außen, dann nach innen.



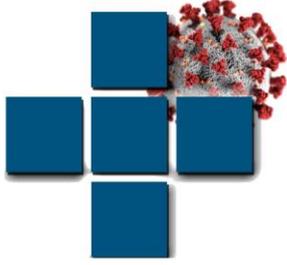
ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 3

Befreien Sie die Füße von Schuhen und Strümpfen und spreizen Sie die Zehen so weit wie möglich. Bewegen Sie sie anschließend frei, krümmen Sie sie beispielsweise und strecken Sie sie dann wieder aus.



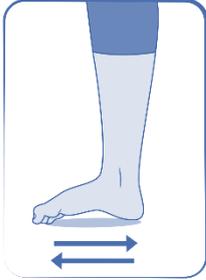
ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 4

Stellen Sie im Sitzen die Zehen auf dem Boden ab. Kreisen Sie nun mit den Fersen erst rechts und dann links herum.



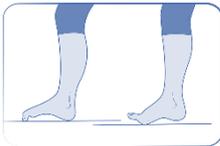
Covid-19-Spezial

AmZ ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM
FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND GEWERBE GmbH



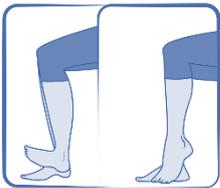
ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 5

Stellen Sie die Füße ab und krümmen Sie die Zehen. Ziehen Sie den Fuß vom Zeh her vorwärts, die Fußsohle bleibt auf dem Boden. Ziehen Sie die Zehen erneut an; schieben Sie den Fuß zurück.



ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 6

Gehen Sie einige Schritte auf den Zehenspitzen, auf den Fersen und mit gekrümmten Zehen



ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 7

Stellen Sie im Sitzen beide Füße nebeneinander und heben Sie die Fersen an. Rollen Sie nun langsam und bewusst den Fuß ab. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit.



ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 8

Versuchen Sie, unterschiedliche Gegenstände (*Steine, Radiergummi, Taschentuch etc.*) in einen geschlossenen Schuhkarton zu befördern, in dessen Deckel Sie zuvor verschieden große Löcher geschnitten haben.



ZEHEN- UND FUSSGYMNASTIK ÜBUNG 9

Greifen Sie einen Bleistift mit den Zehen und heben Sie ihn vom Boden – im Idealfall so weit, dass Sie den Bleistift mit der Hand aufnehmen können.