



FUSSWICKELTECHNIKEN FÜR ELTERN

THERAPEUTENTEAM
BLANKENESE



WICKELTECHNIK FÜR DEN SICHEL -SERPENTINEN,- KLUMP- UND KNICK-SENKFUSS

1



VORBEREITUNG DURCH DEHNUNG IN RÜCKENLAGE

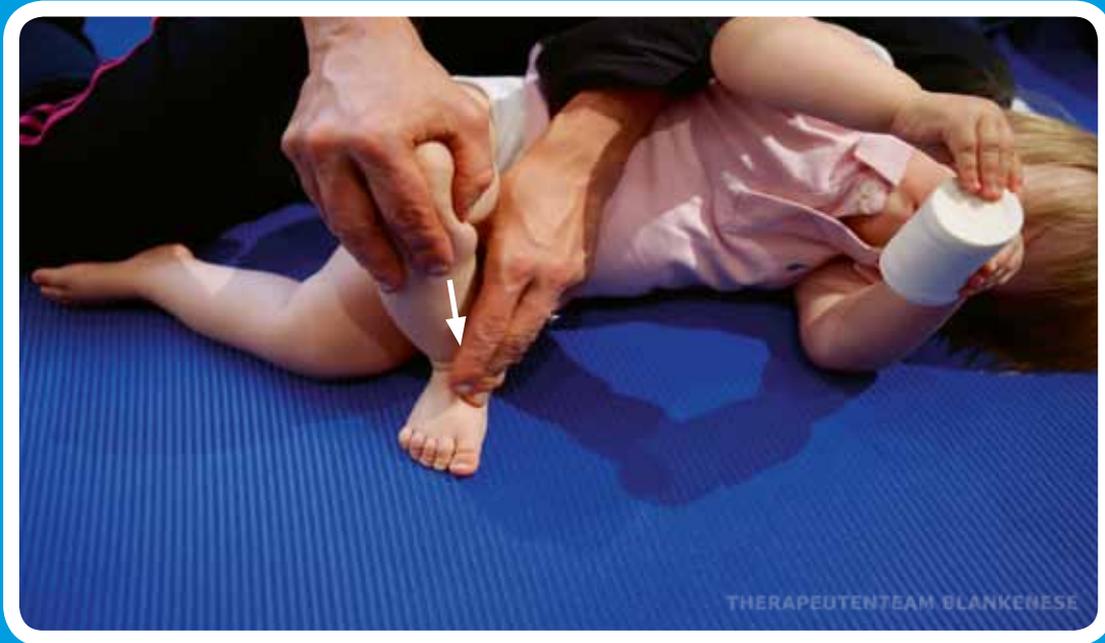
Bein in Außenrotation mit Hüft- und Kniebeugung.



VORBEREITUNG DURCH DEHNUNG IN BAUCLAGE

Fußsohle zum Boden, Fußaußenrand in Verlängerung der Gesäßfalte.

3



VORBEREITUNG DURCH DEHNUNG IN SEITENLAGE

90 Grad Knie- und Hüftbeugung im oberen Bein, der Fuß steht vor dem Hüftgelenk.



FUSS IN KORRIGIERTER AUSGANGSSTELLUNG, ANLEGEN DER BINDE

Rückenlage. Das betroffene Bein wird in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, nach außen gedreht und abgespreizt. Die Ferse in Höhe des Schambeins halten, die Fußsohle schaut zur Zimmerdecke. Die Binde auf der Fußsohle an der Innenseite fixieren und von hier aus zum Fußinnenrand und über den Fußrücken nach außen abrollen.

5



MEHRERE UMWICKLUNGEN

Beim Abrollen der Binde halten der rechte und der linke Daumen im Wechsel das Großzehengrundgelenk. Den Fuß drei bis vier Mal umwickeln.



ACHTERTOUREN UM DEN UNTERSCHENKEL

Nach der vierten Umwicklung vom inneren Fußrand aus über den Fußrücken zur Außenseite des Unterschenkels wickeln. Von dort aus die Binde um den Unterschenkel herum und wieder um den Fuß abrollen.

Wichtig: Beim Abrollen darf die Binde nicht gespannt werden. Sie wird immer locker abgerollt.



WICKELTECHNIK FÜR DEN HACKENFUSS

1



VORBEREITUNG DURCH DEHNUNG IN RÜCKENLAGE

Bein in Mittelstellung, Hüft- und Kniegelenk 90 Grad gebeugt.



VORBEREITUNG DURCH DEHNUNG IN BAUCHLAGE

Bein in Mittelstellung, Kniegelenk 90 Grad gebeugt.

3



Vorbereitung durch Dehnung der Füße im Fersensitz.



FUSS IN KORRIGIERTER AUSGANGSSTELLUNG, ANLEGEN DER BINDE

Rückenlage: Das betroffene Bein wird im Hüft- und Kniegelenk gebeugt; der Fuß wird in Korrekturstellung nach unten gehalten.

Die Binde auf dem Fußrücken in Richtung zur Fußaußenkante anlegen und über die Fußsohle wieder zum Fußinnenrand abrollen.

5



MEHRERE UMWICKLUNGEN

Beim Abrollen der Binde halten der rechte und linke Daumen im Wechsel den Fußrücken in der erreichten Korrektur. Den Fuß 3 bis 4 Mal umwickeln.



ACHTERTOUREN UM DEN UNTERSCHENKEL

Nach der vierten Umwicklung vom inneren Fußrand aus über den Fußrücken zur Außenseite des Unterschenkels wickeln. Danach die Binde um den Unterschenkel herum und wieder um den Fuß abrollen.

Wichtig: Beim Abrollen darf die Binde nicht gespannt werden. Sie wird immer locker abgerollt.

Therapeutenteam Blankenese
Physiotherapie Marion Milius
Blankeneser Landstraße 51-53
22587 Hamburg

Telefon: 040 - 70 70 57 92

Fax: 040 - 70 70 57 93

www.Therapeutenteam.com