



Propriozeptionsübungen am Sprunggelenk

Barfußlaufen

Der Schwierigkeitsgrad kann durch wechselnden Untergrund (z.B. Sand, Kies, schiefe Ebenen, Treppen) verändert werden.

Einbeinstand

Der Schwierigkeitsgrad kann durch Wippen in den Einbeinzenstand oder das Auffangen von z.B. Bällen verändert werden.

Balancieren (z.B. auf einem Handtuch)

Der Schwierigkeitsgrad kann durch längere oder schmalere Balance-Strecken oder Zusatzbewegungen wie das Absenken in die Hocke verändert werden.

Wackelbrett oder Balancekissen

Der Schwierigkeitsgrad kann durch Übungen auf dem Wackelbrett wie Einbeinstand oder das Auffangen von z.B. Bällen verändert werden.

Jörg Scharrenbroich

Facharzt für Chirurgie
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie
Fußchirurgie, Chirotherapie
D-Arzt der Berufsgenossenschaften

Dr. med. Simon Peiffer

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie
Fußchirurgie, Chirotherapie
Akupunktur, Ernährungsmedizin
D-Arzt der Berufsgenossenschaften

Natalia Gett

Fachärztin für Anästhesie

Dr. med. Ruth Frölich

Fachärztin für Chirurgie
Proktologie, Chirotherapie
Palliativmedizin, Rettungsmedizin

Simone Kappenberg

Assistenzärztin in Weiterbildung
zur Fachärztin für Allgemeinmedizin