



## 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