

Hausprogramm bei Sensibilitätsstörungen im Fußbereich

Möglichkeiten zur Stimulation und Anregung der Durchblutung

1. **Stimulieren Sie Ihre Füße durch das Streichen über folgende Materialien:**
Bürsten, Fußmatten, Teppich

Schließen Sie hierbei gelegentlich die Augen, um einen anderen Sinneseindruck zu gewinnen.
2. **Nutzen Sie Igelbälle für ca. 3 - 5 Minuten am Stück.**
3. **Gehen Sie barfuss innerhalb der Häuslichkeit und außerhalb (VORSICHT – Verletzungsgefahr u. a. bedingt durch geringes Empfinden der Fußsohlen).**
4. **Nutzen Sie erwärmte Körner (Mikrowelle ca. 3 Min. bei 700 W/Auflauf-form im Ofen 10 Min. bei ca. 50°C) in denen Sie Bewegungsübungen ausführen.**

Beispiele für mögliche Körner:
 - Raps, Hirse
 - Vogelfutter, Vogelsand
 - Mais, Erbsen
5. **Greifen Sie mit den Füßen verschiedene Gegenstände:**
 - Korken, Murmeln, Papierknäuel
 - Wäscheklammern, Steine
6. **Führen Sie Warm–Kalt–Wechselbäder durch und mischen Sie mit z. B. Olivenöl und Zucker ein tolles Peeling an.**
7. **Üben Sie den Einbeinstand beim Zähneputzen als Gleichgewichts-training.**

Viel Erfolg und Spaß beim Üben, wünscht Ihr Team der Strandklinik Boltenhagen