

## 5. Training gegen Widerstand

Hierbei handelt es sich um eine fortgeschrittene Variante des Trainings, die nur dann möglich ist, wenn keine komplette Lähmung (mehr) vorliegt. Sie führen die Bewegung nämlich jetzt gegen Widerstand durch. Behilflich ist Ihnen dabei eine dehnbare Gummischlaufe oder ein Theraband.

1. Versuchen Sie, den Fuß anzuziehen.



2. Außerdem sollten Sie trainieren, die seitlichen Fußkanten nach außen und oben zu ziehen. Für diese Bewegung sind ebenfalls Muskeln verantwortlich, die vom Peroneus-Nerv versorgt werden.



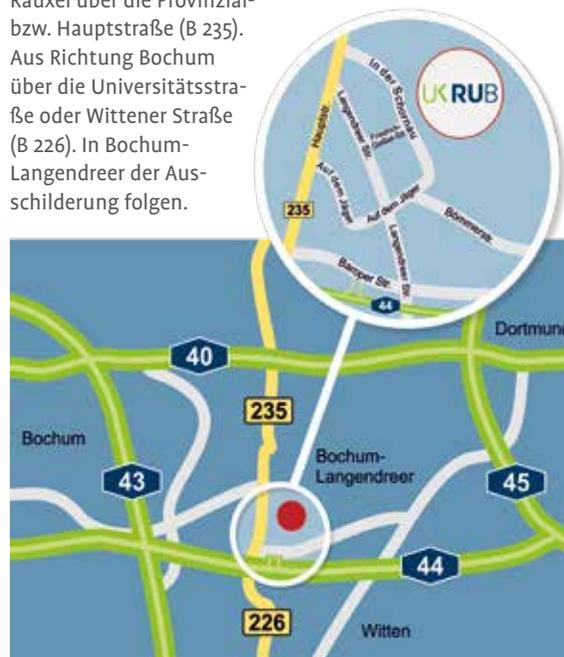
## Ansprechpartner

Priv.-Doz. Dr. Mortimer Gierthmühlen,  
Oberarzt Neurochirurgische Klinik, Tel.: 0234 299- 80255,  
Mail: mortimer.gierthmuehlen@kk-bochum.de



## Anfahrt

- **per Bus:** Mit den Buslinien 345 oder 355 bis zur Haltestelle „Knappschafts-Krankenhaus“.
- **weitere Infos zum ÖPNV:** [www.bogestra.de](http://www.bogestra.de)
- **per Auto:** Von der Autobahn A45 oder A43 abbiegen auf die A44. Autobahnabfahrt Bochum Langendreer/Witten-Zentrum. Von dort Richtung Bochum-Langendreer und der Ausschilderung folgen. Aus Richtung Witten und Castrop-Rauxel über die Provinzial- bzw. Hauptstraße (B 235). Aus Richtung Bochum über die Universitätsstraße oder Wittener Straße (B 226). In Bochum-Langendreer der Ausschilderung folgen.



UK Knappschafts-Krankenhaus Bochum GmbH  
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum  
[www.kk-bochum.de](http://www.kk-bochum.de)



Ein Haus im Verbund der KNAPPSCHAFT KLINIKEN



# Übungen bei einer Fußheberlähmung

KNAPPSCHAFT KLINIKEN  
UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOCHUM  
**UK RUB** UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

## Sehr geehrte Patientinnen, sehr geehrte Patienten,

Sie leiden unter einer Fußheberlähmung. Im Folgenden erklären wir Ihnen einige Übungen, die sie selbst zu Hause durchführen können. Wichtig beim Training nach Nervenläsionen ist es, möglichst viele Reize einzusetzen, um den Nerven zu stimulieren. Die Übung von Bewegungen sollte immer unter Blickkontrolle erfolgen, am besten vor dem Spiegel. Der gesunde Fuß sollte mitbewegt werden. Sie können sich zum Beispiel vor den Spiegel auf einen Hocker setzen, die Beine sind 90 Grad angewinkelt und etwas hüftbreit auseinandergestellt. Es kann sein, dass die Bewegung auf der gelähmten Seite vollständig ausbleibt. Trotzdem sollten Sie sich die Bewegung denken und diese mental immer mit ausführen. Das kann sehr anstrengend sein. Jede Übung sollte bewusst und konzentriert ca. 10 Mal ausgeführt werden. Dann erfolgt eine Pause von ca. 1 Minute und die Übung wird wiederholt. Solch eine Trainingseinheit sollten Sie mehrmals täglich durchführen.

### 1. Den Fuß im Sitzen aufstellen

Beginnen Sie im Sitzen und versuchen Sie, den auf dem Boden aufliegenden Fuß auf die Ferse zu stellen. Bei einer schwerwiegenden Lähmung wird vermutlich keine Bewegung sichtbar sein. Trotzdem wird der Bewegungsimpuls im zentralen Nervensystem verarbeitet und dient so dem Training.



### 2. Den Vorfuß passiv anheben

Wenn Sie keine aktive oder keine ausreichend aktive Bewegung des Fußes durchführen können, dann ist auch ein passives Training nützlich, um die Beweglichkeit des Gelenks aufrecht zu erhalten. Sie können dafür einen Gürtel oder ein Handtuch benutzen. Bilden Sie eine Schlaufe und stellen Sie den Vorfuß in diese. Durch Zug an der Schlaufe wird der Vorfuß dann bewegt. Die Ferse sollte auf dem Boden bleiben. Ein leichter Dehnungsschmerz in der Wade ist normal.



### 3. Einen Reiz setzen

**1. Taktile Reiz:** Aktivieren Sie den Nerven durch leichtes Abklatschen. Versuchen Sie dafür, den Fuß anzuheben und geben Sie dabei kurze, klatschende Schläge auf den vorderen Unterschenkelmuskel. Beim Senken des Fußes, bzw. in der Entspannungsphase wird nicht geschlagen.

**2. Thermischer Reiz:** Ein weiteres Hilfsmittel ist der Einsatz von thermischen Reizen. Anstelle auf den betroffenen Muskel zu klatschen, kann dieser mit einem Eiswürfel oder Eislolly einem kurzen kräftigen Kältereiz ausgesetzt werden. Auch hier gilt: Während der Anstrengung sollte der Kältereiz eingesetzt werden, während der Entspannung bleibt der Reiz aus.

**3. Elektrischer Reiz:** Auch eine elektrische Muskelstimulation ist möglich. Hierzu gibt es Geräte der Firma Neurotech, die Sie in Sanitätshäusern erwerben können.

### 4. Das Sprunggelenk dehnen

**1. Variante:** Wenn keinerlei Bewegung im Fuß möglich ist, muss das Sprunggelenk gedehnt werden, damit es nicht zur Ausbildung einer Kontraktur kommt. Hierfür stellen Sie sich im Ausfallschritt vor eine Wand. Der betroffene Fuß steht hinten, der gesunde Fuß nah an der Wand. Nun lehnen Sie sich gegen die Wand, während die Ferse des betroffenen Fußes fest am Boden stehen bleibt. Es kommt zu einem Dehnen in der Wade. Die Position sollte ca. 20 Sekunden gehalten werden.

**2. Variante:** Können sie nicht kontrollieren, ob die Ferse bei dieser Übung am Boden bleibt, so können Sie alternativ auch den betroffenen Fuß gegen die Wand stellen. Gegebenenfalls ist diese Position aus dem Sitz leichter, da Sie hier mit Hilfe der Hände den gelähmten Fuß besser an der Wand positionieren können. Nun versuchen Sie, das Knie näher zur Wand zu bringen, sodass Sie ein Dehnen in der Wade spüren.

