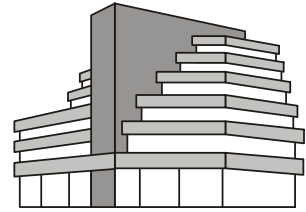


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Kurzanleitung Kurzfuß nach JANDA

1. Sitz mit rechtem Winkel in Hüften und Knien, Füße in Breite der Hüften barfuss parallel ablegen

2. Ferse Druck geben



3. Zehen spreizen



4. Zehen an Boden „festsaugen“, Strecksehnen dürfen nicht gespannt zu sehen sein

5. Fuß durch Muskeln kurz machen

6. Druck dabei insbesondere am Mittelfußköpfchen der Großzehe und an der Ferse halten!

7. 20 sec halten (alle 15 Min. 2x bei Bürojob)

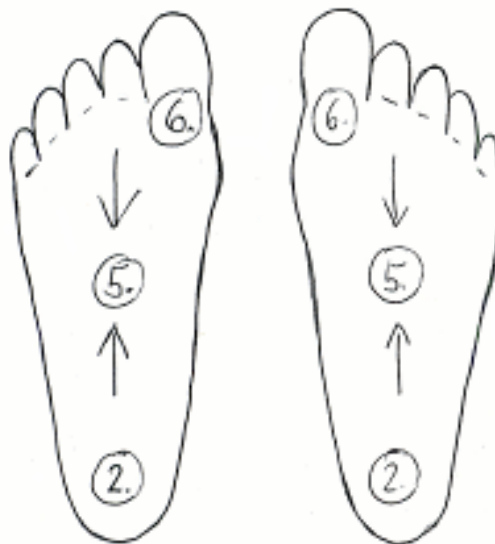
8. Nach Beherrschen dieser Übung gleiche Übung im Stand

Sprechstunde
Mo., Di., Do., Fr.
8.00 - 12.00 Uhr
ansonsten
nach Vereinbarung

Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de



Besuchen Sie uns im **Internet:** www.gaertner-servatius.de

Ihre
Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius