
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43

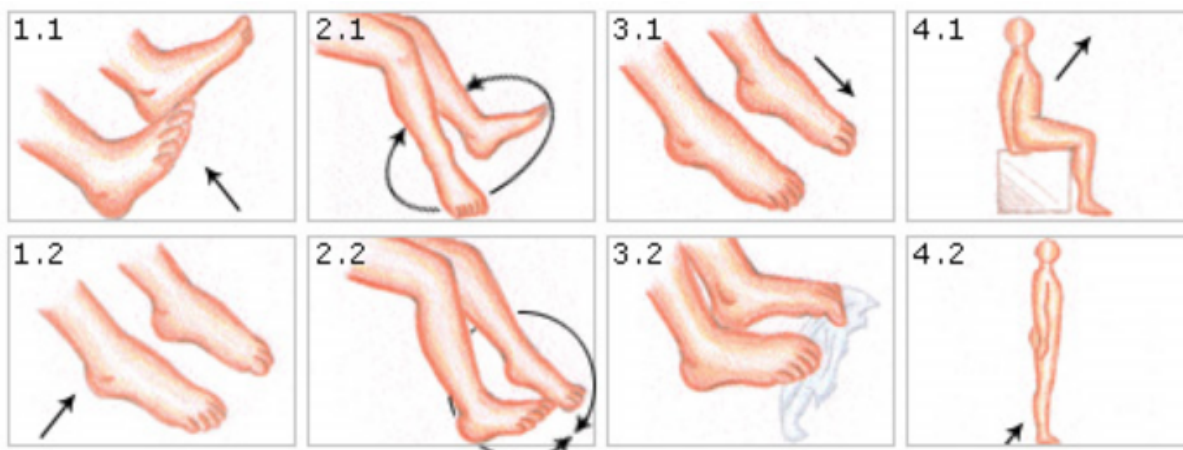
69120 Heidelberg

Telefon: 06221 -472887

Telefax: 06221- 473159

www.praxis-arends.de

Leichte Übungen für Wadenkrämpfe



- Die Fußspitzen anheben und in Richtung Schienbein ziehen, dann die Fersen heben und abrollen. Machen Sie diese Übung mehrfach, zunächst die Fußspitzen, dann die Fersen.
- Kreisen Sie mit den Füßen nach innen, dann wechseln Sie und kreisen mit den Füßen nach außen.
- Strecken Sie die Füße, beugen Sie die Zehen und versuchen Sie dabei, ein Tuch mit den Zehen zu raffen.
- Aus sitzender Haltung stehen Sie auf, stellen sich auf die Zehenspitzen und Setzen sich anschließend wieder.

Wiederholen Sie diese Übungen mehrmals täglich.

Zwei Erste-Hilfe-Tipps bei Wadenkrämpfen:



Rasch hinsetzen, das betroffene Bein ausstrecken und mit den Fingern aktiv die Zehen zu sich ziehen.



Ist ein Helfer zur Stelle: Hinsetzen, Bein ausstrecken und von der Hilfsperson den Fuß nach oben drücken lassen.