



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Zeigt her Eure Füße..., wie geht es den Venen?
Fuß- und Venengymnastik

Referentin: Sabine van Kempen

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Fuß- und Venengymnastik

Ziele:

- Förderung von Gesundheitswissen: Infophase mit Aspekten von Effekt- und Handlungswissen
- Förderung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit: Sensibilisierung der Wahrnehmung mit verschiedenen Medien, Gesundheitsverständnis mittels Bewegungsübungen, Alltagsübertragung - Fußmassage
- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit: Beweglichkeit durch Funktionsgymnastik, Koordination mit verschiedenen Kleingeräten, Kräftigung des Beckenbodens und der Oberschenkel, Entspannungsfähigkeit über Eigenmassage
- Förderung der psychosozialen Ressourcen: Partnerübung zur Einstimmung

Materialien: Hocker, Infophase in DIN A 3, Moderationskarten mit Schlagwörter, DIN A 4 große Faktoren, Balance Pads, Noppenbälle, Redondo®bälle, Gymnastikmatten, Tennisbälle, Klammern, Zeitungspapier, Seile, Tücher, kl. Glasperlen, Steine, Reinigungstücher für die Füße, Unterlage/Handtuch, Öle oder Fuß Creme

Zeit: 120 Minuten, unterteilt in verschiedene Schwerpunkte

Abkürzungen: TN = Teilnehmer

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Kennenlernen der TN Unfallverhütung	Begrüßung, kurze Vorstellung, Sicherheitshinweise, Ablauf der Stundeneinheiten	Lockerer Halbkreis Aufstellung

<i>Einstimmung 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Gesundheitswissen vermitteln allgemeine Aktivierung und Mobilisation der Muskulatur Gleichgewichts-	Bewegte Infophase: Themenkarten liegen in der Halle verteilt, TN mit Partner holen eine Themenkarte und tauschen sich aus, Themenkarte wird unter Faktoren sortiert kleines Fußlexikon (P-HUB Info TN 2007 Fußlexikon) Fester Dreibeinstand (hüftbreit) Schwungübungen mit einem Bein rechts – links, Arme gegengleich bewegen	Partnerübung, TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle versetzte Blockaufstellung Grundspannung Füße hüftbreit, ein Fuß sollte zwischen die Füße passen

fähigkeit	Füße in alle Bewegungsrichtungen bewegen,	
Wahrnehmung	Füße abrollen, Zehenspitze, Druck ausüben rechts-links, Gehbewegungen durchführen Einbeinstand, wechseln, Knie anheben	
Faszienmobilisation von den Füßen bis zum Kopf	Tennisball unter den re. Fuß, Druck ausüben und rollen, hierbei die re. Hüfte vorschieben, Seite wechseln Anschließend unter re. und li. Fuß ein Tennisball und darauf stehen	Barfuß, 2 Tennisbälle

Hauptteil verschiedene Möglichkeiten je 20-30 Minuten abhängig von den Wiederholungen		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit</p> <p>Gleichgewichtsschulung, Bewegungsübungen, weitere Aktivierung der Füße und des Venensystems</p> <p>Kräftigungsübungen des Beckenbodens, der Oberschenkel, Waden, und der Füße</p>	<p>Auf dem Balance Pad: Barfuß</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) auf- und absteigen, vor und zurück, seitlich 2.) Fuß abrollen, Zehe ins Pad drücken, Ferse ins Pad drücken, Seite wechseln 3.) Hüftbreit auf dem Balance Pad stehen, Übungen wie in Übung 2 durchführen 4.) Füße geschlossen und auf den Zehen wippen, anschließend Ferse ins Pad drücken 5.) Einbeinstand: Balance Pad, Knie in Hüfthöhe, abwechselnd rechts, links <p>Steigerung: alle Übungen oben mit geschlossenen Augen</p> <ol style="list-style-type: none"> 6.) rechter Fuß mittig auf das Pad linker Fuß auf die Matte und Kniebeuge durchführen, Seite wechseln, 7.) rechter Fuß bleibt mittig, linker Unterschenkel anwinkeln und Zehe auf den Boden tippen, Seite wechseln 	<p>Matte unter Balance Pad, Rutschgefahr</p> <p>Versetzte Blockaufstellung</p> <p>Matten, Balance Pads,</p> <p>Alle Übungen den TN entsprechend wiederholen</p> <p>Auf Körperspannung achten, aufrechte Haltung</p>
Ziele wie oben genannt	<ol style="list-style-type: none"> 1.) Auf den Sitzhöckern relativ weit vorne auf dem Hocker sitzen, Redondoball zwischen die 	<p>Gesäß nach hinten führen</p> <p>Hocker, Redondobälle</p> <p>Aufrechte Haltung mit Grundspannung im Beckenboden</p>

<p>Kräftigung der Füße, gesamten Bein- und Beckenbodenmuskulatur</p>	<p>Oberschenkel und Druck ausüben</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.) Sitzposition wie oben, jetzt Füße eng zusammenstellen und versuchen die Oberschenkel zusammen zu drücken 3.) Sitzposition wie oben, Redondball mit kurzen schnellen Bewegungen vibrieren lassen 4.) Sitzposition wie oben, Redondball unter den rechten Fuß, Druck ausüben, Seite wechseln 5.) Sitzposition wie oben, Ball unter rechten Fuß und zur Vibration bringen, Seite wechseln 6.) Sitzposition wie oben, Ball zwischen Fußgelenke, Druck ausüben und Unterschenkel anheben 7.) Sitzposition wie oben, Ball zwischen die Hände nehmen, gestreckte Arme und den Ball zur Vibration bringen <ol style="list-style-type: none"> 1.) Je TN zwei Klammern, unter den großen Zeh legen und versuchen abwechselnd die Klammer zu öffnen, versuchen mit allen Zehen Klammern zu greifen 2.) Klammern mit den Zehen hochheben und hochwerfen und auffangen mit den Händen 3.) Klammern Partner übergeben, kann auch als Wettspiel gestaltet werden <ol style="list-style-type: none"> 1.) Zeitungspapier mit den Zehen zerreißen 2.) Zeitung mit den Füßen zu Kugeln/Bälle formen 3.) Zeitungskugeln Partner übergeben, auch als Wettspiel <ol style="list-style-type: none"> 1.) TN in Rückenlage, Füße an die Wand, Beine rechtwinklig, Arme seitlich ausgestreckt die Handflächen zeigen zur Decke, 	<p>Knie leicht beugen, auf aufrechte Haltung achten</p> <p>Ellbogen leicht angewinkelt</p> <p>Sitzposition wie oben Klammern</p> <p>Zeitungspapier</p> <p>Matten liegen direkt an der Hallenwand, Balance Pad unter</p>
--	---	---

	<p>Beckenboden anspannen und Druck gegen die Wand ausüben</p> <p>2.) Spannung halten und mit den Füßen die Wand hochlaufen und wieder runter, komplett in die Streckung gehen</p> <p>3.) Noppenball zwischen Wand und Füße, versuchen den Ball hoch und runter zu rollen, Noppenball unter rechten Fuß und Druck gegen die Wand ausüben, Seitenwechsel</p> <p>4.) Füße Richtung Decke strecken, abwechselnd Flexion-Streckung</p> <p>5.) Füße Richtung Decke strecken und den Ball auf den Fußsohlen balancieren, hochwerfen</p>	<p>den Kopf zur Abstützung der HWS</p> <p>Noppenball</p>
--	--	--

Ausklang 20-25 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Entspannungsfähigkeit</p> <p>durch eigene Fußmassage</p>	<p>1.) Füße reinigen</p> <p>2.) Mit rechtem Fuß/Bein beginnen, mit beiden Händen von den Zehen bis zum Knie hochstreichen, mehrmals wiederholen</p> <p>3.) Fuß einölen, und mit kreisenden Bewegungen unter dem Fuß beginnen (Fingerspitzen oder Daumen)</p> <p>4.) Von der Ferse Richtung großer Zeh etwas kräftiger massieren, dann die anderen Zehen der Reihe nach</p> <p>5.) Zehe versuchen lang zu ziehen</p> <p>6.) Auf dem Fuß von den Zehen an hochstreichen bis zum Gelenk</p> <p>7.) Zum Schluss den ganzen Fuß noch einmal kräftig durchkneten und bis zum Knie hoch massieren</p> <p>8.) Seitenwechsel</p>	<p>Hocker sitzend oder auf der Matte, Unterlage oder Handtuch Reinigungstücher, Öle oder Fuß Creme</p> <p>Osteoporose und Diabetes mellitus abfragen, ggf. nur vorsichtig massieren, langziehen</p>

Anlagen

Infophase Beinvenengymnastik

- Bewegung steht an erster Stelle (viel Laufen) und regelmäßige Venengymnastik
- Beides stärkt die Beinmuskulatur
- Dieses fördert die Venen-Muskelpumpe (Venenklappen gegen Blutrückfluss)
- Das Lymphsystem wird angeregt (Zwischenzelleinlagerung von Flüssigkeit)
- Das Bindegewebe / Faszie superficialis behält seine Elastizität (Dehnübungen)
- Vorbeugung von Krampfadern (Varikosen), Venen verlieren ihre elastische Wandeleigenschaft, dieses führt zu Aufweitungen in der Länge und im Durchmesser der Vene
- Faktoren können sein: Bindegewebsschwäche / Erbfaktoren
- Beeinflussbare Faktoren: Übergewicht, Bewegungsmangel, langes Sitzen, langes Stehen, tragen einengender Kleidung, ungünstiges Schuhwerk, häufige Schwangerschaften, chronische Darmträgheit

Vorlagen für die Infophase, Schlagwörter für die Moderationskarten

DIN A4: Ungünstige Faktoren, Günstige Faktoren

Flache Schuhe Laufen Fahrradfahren Walken Nordic-Walking

Schwimmen Fußgymnastik Treppenlaufen Dehnübungen Gymnastik

1,5 – 2 l Flüssigkeit Krafttraining Wechselbäder Hohe Schuhe

Viel Stehen Viel Sitzen Übergewicht Chronische Darmträgheit

Schwangerschaften Wärme Zu enge Kleidung Bewegungsmangel

Bindegewebsschwäche Zu wenig Flüssigkeit Lange Autofahrten

Lange Flugstrecken