

Übungen und Massagen



Die Beine mit einfachen Übungen zu Hause entlasten

Wenige Übungen vor dem Zubettgehen genügen, damit Sie sich nach einem langen Tag wohler fühlen.

- Legen Sie sich auf den Rücken und machen Sie mit Ihren Beinen Radfahrbewegungen
- Strecken Sie die Beine in die Luft, um den venösen Rückstrom zu erleichtern, und massieren Sie die Beine von den Knöcheln zu den Oberschenkeln

Zu Hause



Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen und senken Sie die Ferse zum Boden. 20 Wiederholungen.



Gehen Sie auf den Zehenspitzen und gehen Sie kleine Schritte für 5 Minuten.

Winkeln Sie ein Bein ab und halten Sie es mit den Händen fest.



Drücken Sie Ihr Bein fest gegen den Oberkörper. Strecken Sie Ihre Beine langsam wieder aus.

10 Wiederholungen je Bein.



Legen Sie sich auf den Boden, heben Sie ein Bein gestreckt, wenn möglich bis 90°. Dann senken Sie das gestreckte Bein wieder auf den Boden. 10 Wiederholungen je Bein.

Wenn Sie über lange Zeit sitzen oder stehen müssen, sollten Sie diese Übungen und Massagen unbedingt häufig machen.

Auch einfaches Laufen kann sehr gut tun. Durch den Druck auf die Fußsohle und die Muskelkontraktion in den Waden, die wie eine richtige Pumpe wirkt, wird beim Gehen das Blut in den Venen nach oben in Richtung Herz transportiert.