

## Sensi-Training für glückliche Füße:



- Füße massieren, indem die Fußsohle mit den Daumen gut ausgestrichen wird; immer von körpernah, nach körperfern arbeiten > somit an der Ferse beginnen und zu den Zehen hin ausstreichen
- Lockerung der Muskulatur im Mittelfußbereich: mit Daumen und Zeigefinger weit nach hinten zwischen die Zehen greifen und mit moderatem Druck nach vorne ziehen (2-3 mal pro Zwischenraum wiederholen)
- Zehen sensibilisieren: einen Zeh mit „Katzenpfötchen-Griff“ umfassen und vorsichtig vom Grundgelenk ausgehend bis zur Zehenspitze ausstreichen; an allen Zehen wiederholen
- Füße ausstreichen: den Fuß mit beiden Händen umschließen (eine Hand ist auf dem Fußrücken, die andere an der Fußsohle), den Fuß wieder von körpernah nach körperfern ausstreichen
- Nach dem Baden oder Duschen die Füße intensiv eincremen
- Nackte Füße mit einem Igelball abrollen (Fußsohle und Fußrücken)
- Füße mit Vibrationsreizen versorgen
- Generell barfuß laufen lassen
- Gewichtsmanschetten um die oberen Sprunggelenke legen und eine gewisse Zeit damit gehen lassen
- Eine Wanne oder Schüssel für „sensorische Fußbäder“ nutzen, in diese könnten beispielsweise folgende Materialien gefüllt werden:
  - o Erbsen oder Linsen > diese lassen sich auch in der Mikrowelle erwärmen
  - o Reis
  - o Kirschkerne
  - o Watte
  - o Sand
  - o Wasser (warm und kalt im Wechsel)
  - o Etc
- Rasierschaum nutzen
  - o Im Sitzen auf einem Stuhl > an den Füßen eine Wachsdecke legen und hierauf Rasierschaum geben, die Füße berühren den Schaum und werden so auch zur Bewegung angeregt
  - o In Rückenlage vor einer Glasscheibe oder einem Spiegel > Füße sind nackt, Rasierschaum wird auf die Glasscheibe/Spiegel gegeben, Füße können so in alle Richtungen bewegt werden
- Kleine Gegenstände zwischen die Zehen stecken (wenn Tätigkeit im Sitzen erfolgt, auch im Sitzen auf dem Boden) > Perlen, Watte, Korken oder ähnliche kleine Materialien; durch die Berührung der Gegenstände in den Zwischenzehenräumen werden diese Bereiche stimuliert, die Aufmerksamkeit wird mehr auf die Füße gelenkt und es erfolgen Aktionen aus dem Bereich der Hand-Fuß-Koordination, indem versucht wird die Gegenstände heraus zu nehmen

