

## Entstauungsübungen

Die nachfolgenden Übungen sollen morgens und abends zur Anregung der Zirkulation im Bett durchgeführt werden. Die Beine sollen höher als der übrige Körper liegen.



10 mal  
Zehen spreizen



10 mal  
Zehen schließen



10 mal  
Zehen strecken



10 mal  
Zehen krümmen



10 mal  
Füße hochziehen



10 mal  
Füße nach vorne  
strecken



10 mal  
Füße abwechselnd  
hochziehen und  
nach vorne  
strecken



10 mal  
Füße nach rechts  
kreisen



10 mal  
Füße nach links  
kreisen



10 mal  
Füße nach innen  
kreisen



10 mal  
Füße nach außen  
kreisen

**Beine ausschütteln !**