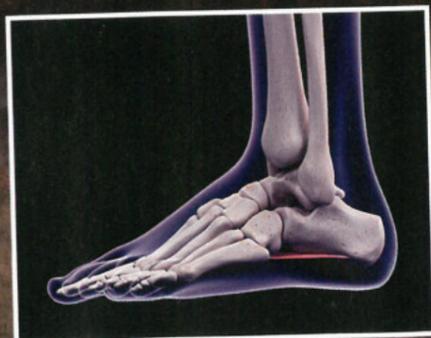


SO BLEIBEN IHRE FÜSSE GESUND

Dicke Schuhe, wenig Luft. Herbst und Winter gehören definitiv nicht zu den Lieblingsjahreszeiten der Füße. Deshalb sollten wir sie jetzt besonders pflegen



GENIALE STOSSDÄMPFER

Dank der Architektur ihrer Knochen federn Füße die enorme Belastung ab, die beim Stehen, Gehen und vor allem beim Laufen oder Springen entsteht. Gleichzeitig gibt uns dieser Knochenbau aber auch viel Stabilität



LEIDEN FÜR DIE SCHÖNHEIT Amal Clooney, Katie Holmes, Naomi Campbell und Victoria Beckham (v.l.) haben zwar alle bereits eine Ballenzehe. Auf ihre sexy High Heels wollen die Damen aber dennoch nicht verzichten – zumindest in der Öffentlichkeit

Unsere Füße sind ein anatomisches Wunderwerk. Sie können enorme Belastungen aushalten und „erden“ uns. Wir verstecken sie aber fast immer in Schuhen – häufig in nicht allzu bequemen – und schenken ihnen auch sonst wenig Aufmerksamkeit. „Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie ihre Füße gezielt trainieren können“, sagt die Physiotherapeutin **Stella Arndt** aus Uelzen. Dabei sind die vielbeschworbenen orthopädischen Einlagen nur eine von vielen Möglichkeiten, Fehlbildungen entgegenzuwirken und Fußschmerzen vorzubeugen. Hier gibt die Expertin Tipps, worauf Sie achten sollten, und verrät einfache, aber effektive Übungen, mit denen Ihre Füße auf Dauer gesund bleiben.

1. Fußmuskulatur kräftigen

Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen und 20 kurzen Muskeln, die im Fuß ihren Anfang und ihr Ende haben. Hinzu kommen die Muskeln, die vom Unterschenkel zum Fuß führen. „Wenn Muskeln nicht beansprucht werden, verkümmern sie und es kann zu Fußfehlstellungen und Schmerzen kommen“, erklärt Stella Arndt. Nun sind wir fast alle überwiegend mit Schuhen auf Asphalt unterwegs. Das fordert unsere Füße zu wenig. Deshalb sollten wir im Alltag alle Möglichkeiten nutzen, unsere Muskulatur besser zu trainieren. Und zwar so: Schon ein Barfußspaziergang auf natürlichem, unebenem Grund – zum Beispiel am Strand oder im Wald – mobilisiert die Fußmuskeln und -bänder spürbar. „Hochwertige Barfußschuhe können eine gute Alternative sein“, so die Expertin. Wenn das Barfußlaufen schmerzt – etwa, weil sich bereits ein Fersensporn (s. S. 56) gebildet hat –, sollten Sie aller-

dings besser darauf verzichten und einen Experten zurate ziehen: Adressen von spezialisierten Physiotherapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie online, wenn Sie das Stichwort „Fußschule“ und Ihren Wohnort in die Suchmaschine eingeben.

Die Übungen auf der nächsten Seite kräftigen die Fußmuskulatur effektiv. „Hören Sie bei der Übungsintensität immer auf Ihre Füße“, empfiehlt Arndt.

2. Faszien stimulieren

Jeden Muskel umgibt eine Bindegewebshülle, die sogenannte Faszie. Dieses Gewebe befindet sich überall im Körper, versorgt die Zellen mit Nährstoffen, transportiert Schadstoffe ab, stützt den Körper wie ein zweites Skelett und verleiht ihm seine Form. Doch wenn Faszien nicht gepflegt, gedehnt und gefordert – also viel bewegt – werden, können sie verfilzen, verhärten und kaputtgehen. Das lässt sich verhindern: Besorgen Sie sich einen Flummi mit – je nach Fußgröße – etwa 30 bis 50 Millimeter Durchmesser. „Für Frauenfüße ist in der Regel ein 30-Millimeter-Flummi ideal“, so Stella Arndt. Stellen Sie sich hin, nehmen Sie den Flummi unter eine Fußsohle und massieren Sie sie ohne Bodenkontakt, aber mit möglichst viel Körpergewicht. „Das kann anfangs sehr schmerzen, aber nach der Faszienmassage stellt sich ein wunderbares Wohlgefühl ein“, sagt die Physiotherapeutin. Steigern Sie die Dauer der Massage von Tag zu Tag auf insgesamt circa drei Minuten pro Fuß.

3. Beinachsen kontrollieren

Gerade und symmetrische Beinachsen sind wichtig für einen fußgesunden Gang. „Viele Menschen ▶



STELLA ARNDT ist Physiotherapeutin mit Praxen in Lüneburg und Uelzen. Sie gibt auch Workshops für Fußgesundheit. Mehr Infos: stella-arndt.de



UNTEN OHNE
Kristen Stewart gönnt ihren Füßen eine Auszeit von den Stiletto

Überprüfen Sie immer wieder mal, ob Sie fußgesund stehen



Klassische Fußprobleme – und was dahintersteckt

ZUM WEITERLESEN

In Stella Arndts „Endlich frei von Fußschmerzen“ finden Sie viele Übungen und Tipps gegen Fehlstellungen und weitere Fußprobleme, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro



haben leicht ein- oder auseinandergedrehte Oberschenkel, sodass ihre Füße falsch belastet werden“, sagt Arndt. Im Idealfall liegen beide Fußaußenseiten und Großzehengrundgelenke gleichmäßig auf dem Boden auf. Überprüfen Sie doch auch einmal Ihre Beinachsen vor dem Spiegel: Stellen Sie sich hüftbreit hin und spüren Sie nach, wo Ihre Fußflächen den Untergrund berühren. Sind die Knie leicht nach innen oder außen gedreht? Sind die Fersen gerade? Korrigieren Sie Ihren Stand so lange, bis Sie den Eindruck haben, dass alles symmetrisch ist – und überprüfen Sie auch im Alltag immer wieder bewusst, ob Sie fußgesund stehen und gehen. „Veranlagung ist längst nicht alles, durch Bewusstsein lässt sich vieles beeinflussen“, betont die Expertin. Falls Sie unsicher sind, ob Ihre Beinachsen gerade sind, lassen Sie einen Orthopäden oder spezialisierten Physiotherapeuten daraufschauen.

Welche Schuhe sind gut zu meinen Füßen?

- Der Fuß – insbesondere der Vorfuß mit den Zehen – sollte ausreichend Platz haben. Bei spitz zulaufenden Schuhen ist dies grundsätzlich nicht der Fall.
- Optimal, wenn die Sohle möglichst dünn und so biegsam ist, dass Sie den Fuß beim Gehen problemlos abrollen können.
- Richtig fußfreundlich ist gar kein oder ein nur flacher Absatz.

TIPP: Wechseln Sie möglichst mehrmals täglich die Schuhe und gehen Sie zu Hause barfuß oder in Socken – das beugt einseitigen Belastungen vor.

Ballenzehe oder Hallux valgus: Durch die Abflachung des Quergewölbes wandert die Großzehe mit ihrem Köpfchen Richtung Fußmitte und schiebt dadurch die übrigen Zehen zur Seite. Der vordere Teil des Fußes verbreitert sich. Je früher ein Hallux valgus therapiert wird, desto besser.

Knickfuß: Bein und Ferse bilden keine gerade Linie, die Ferse ist leicht nach innen geknickt. Diese Fehlstellung sollte behandelt werden, sonst drohen Schmerzen im Knie. Ein Knickfuß tritt oft in Kombination mit einem Senk-/Plattfuß auf.

Senkfuß: Das Längsgewölbe des Fußes ist abgeflacht. Einen ausgeprägten Senkfuß nennt man Plattfuß. Einlagen und Fußgymnastik bewahren vor weiteren Schäden.

Spreizfuß: Das Quergewölbe des Fußes sinkt ein. Dabei weichen die Mittelfußknochen auseinander, der Vorfuß verbreitert sich. Insbesondere das zweite, dritte und vierte Mittelfußköpfchen werden durch den veränderten Gang belastet und können wehtun. Oft kommt es zu weiteren Beschwerden im Vorfußbereich. Einlagen können die Schmerzen lindern.

Fersensporn: Ausgangspunkt ist die Entzündung des Ansatzes einer Sehnenplatte, die von der Ferse bis zu den Zehengrundgelenken reicht. Wird sie nicht behandelt, lagert der Körper an dieser Stelle Kalk zur Stabilisierung ein. Der Sporn bildet sich, die Entzündung wird oft chronisch. Außerdem kann auch eine übermäßige – zum Beispiel sportliche – Belastung mit ungünstigem Schuhwerk bzw. falscher Lauftechnik zur Entwicklung eines Fersenspornis führen.

Hammerzehe: Fehlstellung einer Zehe, bei der meist das Mittelgelenk nach oben und das Endgelenk wie ein kleiner Hammer nach unten gebeugt ist. Bei Schmerzen zum Arzt gehen.

Krallenzehe: Fehlstellung einer Zehe, die im Mittel- und Endgelenk gebeugt und im Grundgelenk stark überstreckt ist, sodass sie oft keinen Kontakt mehr zum Untergrund hat. Bei sehr ausgeprägter Fehlstellung hilft eine operative Korrektur.

URSACHEN

Einige Faktoren, die zu Fußproblemen führen, lassen sich durch Lebensstilveränderungen beseitigen.

- zu wenig Bewegung
- fast ausschließlich in Schuhen gehen sowie auf ebenen, asphaltierten Böden. Dadurch flachen die Fußgewölbe ab
- falsches Schuhwerk (s. l.)
- Bindegewebsschwäche
- Becken- und Beinfehlstellungen
- Unfälle
- chronische Erkrankungen wie Rheuma oder Diabetes



FOTOS: DPA, SHUTTERSTOCK (2), MANUEL BINGEL/STETTERGRÄFE UNZER VERLAG (3)

Für fitte Füße

Mit diesen drei einfachen Übungen beugen Sie Beschwerden vor



1. Den rechten Vorfuß entspannt auf einem weichen Ball ablegen, Ferse ist am Boden. Zehen kräftig beugen, als ob Sie den Ball umgreifen möchten. Wieder locker lassen. 15-mal, 3 Runden mit jedem Fuß.



2. Im Sitzen rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel ablegen. Der rechte Daumen drückt die Fußsohle zwischen dem großen und kleinen Ballen, restliche Finger liegen locker über dem Vorderfuß. Jetzt greifen die



Finger der linken Hand von unten zwischen die Zehen. Erst Finger so gut es geht spreizen. Dann Zehen zusammenführen und Gegen-Druck erzeugen, dabei die Finger rausziehen. 10-mal, 2–3 Runden mit jedem Fuß.



3. Mit dem Vorderfuß auf einer Treppenstufe stehen, am Geländer festhalten. Dann Fersen so weit wie möglich absenken. Wieder bis zur Waagerechten oder etwas höher anheben, wieder herunter und so fort... 15-mal.



EMCUR[®] NAGELPILZ. ERST NEHMEN SIE IHN MIT. DANN NIMMT ER SIE MIT.

Schwimmbad, Sauna, Dusche, Sportplatz

Fuß- und Nagelpilz lauern Ihnen auf Schritt und Tritt auf. Emcur[®] Produkte bei den Symptomen von Fuß- und Nagelpilz.



Nagelpilz-Set
Zur Behandlung der Symptome der Nagelpilz



Fußpilz-Gel
Zur Behandlung der Symptome von Fußpilz



Fußpilz-Schutzschaum
Zur Vorbeugung von Fußpilz mit bis zu 24 Stunden Schutz



Fußpilz-Schutzpuder
Zur Vorbeugung von Fuß- und Nagelpilz

Alle Produkte sind auch für Kinder ab 4 Jahren geeignet!



Emcur GmbH, Mainzer Str. 1c, 56130 Bad Ems

* nur Teilsortiment

www.fuss-nagelpilz.com