

**FUSS-
VERSTEHERIN**
„Es kommt darauf
an, ein Bewusst-
sein für die Belas-
tung der Füße zu
entwickeln.“

Schmerzfrei durch fitte Füße

Fußretter

Bestell-Adresse:
Fußschule Lüneburger Heide,
Wacholderhof 6, 29525 Uelzen,
www.fussretter.de, Tel.:
0581/98 99 92 15. Der „Fuß-
retter“ kostet 44,90 Euro (zzgl.
Versand). Mitgeliefert wird
eine bebilderte Anlei-
tung zum Üben.

Physiotherapeutin **Stella Arndt** heilt Füße - und damit oft auch die Gelenkschmerzen ihrer Patienten

Von Eva Pantleon

Über die Frage, warum Fußge-
sundheit so wichtig sei, muss
Stella Arndt nicht lange nach-
denken: „Würden Sie ein Haus
auf ein schiefes Fundament
bauen?“ Knie-, Hüft- oder
Rückenleiden sind aus ihrer
Sicht oft Alarmrufe der Füße: Denn „Fußfehlstel-
lungen und -schmerzen führen zu einer Verände-
rung der Körperstatik und -mechanik bis hinauf
zur Halswirbelsäule. Der Fuß endet nun mal
nicht am Sprunggelenk - auch nicht an Knie oder
Hüfte“. Entsprechend berichten Patienten, deren
Fußprobleme sie behandelt, oft auch von einer
Besserung ihrer Rücken- oder Gelenkschmerzen.
Und das alles mithilfe einer Therapie, die erstaun-
lich einfach ist. Neben dem Bewegungskonzept
„Spiraldynamik“ arbeitet Stella Arndt vor allem
mit dem „Fußretter“ - einem handgefertigten,
speziell auf die Bedürfnisse der Füße ausgerichte-
ten Therapiegerät aus Holz, mit dem auch jeder
allein zu Hause die Fußmuskulatur gezielt durch-
arbeiten kann. Und genau das hätten so viele
heute bitter nötig, sagt die Fußexpertin. Denn wir
hätten „wortwörtlich den Boden unter den Füßen
verloren: Alles ist asphaltiert, wir laufen nur noch
über ebene Böden und das in gepolsterten Schu-
hen - kein Wunder, dass die Fußmuskulatur verkü-
mmert“. Zum Glück aber sei der Fuß sehr
dankbar: „Schon zehn Minuten Training täglich
können viel wiedergutmachen.“ •

Wadendehnung

„Die Wadenmuskulatur setzt ja direkt mit der dicksten
Sehne des Körpers - der Achillessehne - an. Wenn das
alles verspannt ist, dann können wir auch nicht locker
durchs Leben gehen“, so Stella Arndt. **So geht's:** Hüft-
breit auf dem „Fußretter“ stehen, die großen Ballen an
der vorderen Kante. Die Fersen Richtung
Boden sinken lassen,
etwa 30-60 Sek. halten
(mehrmals täglich). Die
Dehnung sollte in den
Waden spürbar sein.
Alternativ: An einer
Treppenstufe machen!



FOTOS: FRAUKE SZAMEITAT (5), PRIVAT

Kraft und Koordination

„Selbst simple Kräftigungsübungen wie diese haben
große Wirkung. Denn der Körper arbeitet in Muskel-
schlaufen: Bei jeder Bewegung werden ganze
Muskelgruppen aktiviert. Daher kann ein
Ungleichgewicht - etwa eine kraftlose Fußmuskulatur -
weitreichende Folgen haben.“ **So geht's:** Auf dem
„Fußretter“ stehen, Fersen möglichst weit Richtung
Boden senken und wieder heben - bis zur Waagerechte
oder etwas darüber hinaus, aber nicht in den Zehen-
stand. 2-mal 15 Wdh., möglichst flüssige Hoch-runter-
Bewegungen. **Alternativ:** An einer Stufe üben.



Fußsohlen-Faszientraining

In unserer Fußsohle verläuft die Plantarfaszie. „Diese
Sehnenplatte ist“, so Stella Arndt, „oft verklebt, verhärtet,
nicht so beweglich, wie sie sein soll. Unser Fuß büßt
dadurch an Lebendigkeit ein - fatal, da er eigentlich ein
Wahrnehmungsorgan ist und für
die Eigenwahrnehmung im
Raum sehr wichtig.“ **Das hilft:**
Mittig auf dem „Fußretter“ ste-
hen, mit 6-9 Minischritten lang-
sam über das Holz gehen, bis die
Ferse auf dem „Fußretter“ steht.
Genauso wieder zurück, bis die
Vorfüße das Holz berühren (2-
bis 3-mal). **Alternativ:** Mit den
Füßen einen Tennisball rollen.



Dehnung der Fuß- und Zehenheber

„Den Fußheber spannen wir alle andauernd perfekt an -
aber ihn dehnen? Macht niemand, aber ist so wichtig:
Eine ältere Patientin konnte nicht mal mehr das Gas-
pedal im Auto bedienen, weil der Fuß immer wieder
krampfte - diese Übung half.“ **So geht's:** In Schrittstel-
lung zeigt der hintere Fuß mit dem Fußrücken Richtung
Boden. Fuß nicht verdrehen, auch beide Knie zeigen
gerade nach
vorn. Der hintere
Fuß übt nun
einen leichten
Zug Richtung
Boden aus.
30-60 Sek.
dehnen. Am
besten mehr-
mals täglich.



SCHNELLE WUNDHEILUNG



„Zerkratzt.
Geschnitten.
Kein Problem!“



Gut, wenn du
MediGel®
zu Hause hast.

- ✓ Verkürzt die Heilungsdauer.
- ✓ Reduziert die Infektionsgefahr.
- ✓ Vermindert das Narbenrisiko.
- ✓ Ohne Spannungsschmerz.

APOTHEKEN
UMFRAGE
96%
Empfehlung*

*Empfehlungsbereitschaft, PTA Experten-Jury,
Die PTA in der Apotheke, 9/2014

FÜR ALLE WUNDEN IM ALLTAG.