

Gutes für die Füße

Übungen und Tipps der Fußtherapeutin – Teil 1: Einführung und Alltagsprogramm



Gesunde Füße bedeuten Lebensqualität, sie brauchen aber regelmäßig Pflege und Training. Probleme bereiten Füße nicht, weil sie älter werden. Sie leiden vielmehr unter Vernachlässigung. Ohne ausreichende Bewegung und stets in Schuhen „eingesperrt“, degeneriert die Fußmuskulatur: Die Füße verformen sich, die Gewölbe flachen ab, sie tun weh. Das führt zu Schmerzen.

Doch es lässt sich etwas dagegen tun. Oft hilft bereits ein fünf- bis zehnminütiges regelmäßiges Training, um Beschwerden zu lindern. Auch Polyneuropathie oder Diabetes sind kein Grund, nichts zu tun. In unserer vierteiligen Serie stellen wir passende Übungen vor.

Die 26 Knochen unseres Fußes wiegen nur rund 150 Gramm, bei jedem Schritt landet unser gesamtes Körpergewicht darauf. Nur eine besondere Anatomie

und Funktionsweise kann dieser enormen Belastung gerecht werden. Dazu ist ein Fuß wie eine Brücke aufgebaut. Hinten der Rückfuß mit Ferse und Sprungbein, den dicksten Fußknochen. Daran grenzt der Mittelfuß mit fünf kleineren, recht kompakten Knochen. Der Vorfuß schließlich besteht aus den fünf Mittelfußknochen und den Zehen. Wichtig im Fußskelett ist die Gewölbebildung: Zwischen Fußballen und Ferse bildet sich das Längsgewölbe. Das Quergewölbe verläuft quer über den Fußrücken und flacht nach vorne ab. Durch die Gewölbe sind unsere Füße nicht starr, sondern federn das Körpergewicht bei jedem Schritt ab. Mit 33 Gelenken und einer komplexen Fußmuskulatur kann sich der Fuß in viele unterschiedliche Richtungen bewegen.

Füße benötigen dauerhaftes Training. Eine gute Methode ist, gewissen Übungen einen festen

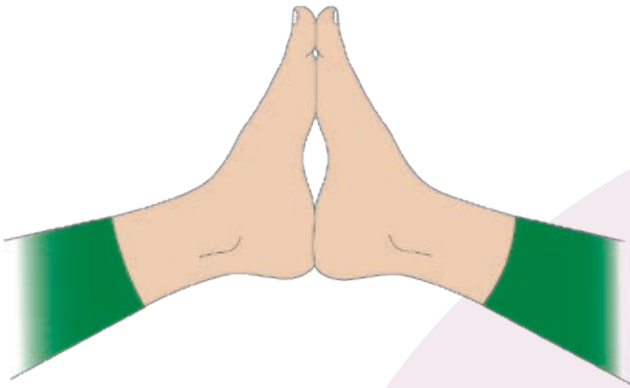
Platz im Tagesablauf zu geben. Das kann beispielsweise gleich am frühen Morgen die Zeit nach dem Aufwachen im Bett sein. Bei vielen Übungen kommt es auf die eigene Vorstellungskraft an. Wer sich voll auf einen Bewegungsablauf fokussiert, wird die (oft sehr kleine) Bewegung schneller lernen. □



In ihren Büchern

Gruß vom Fuß – Das große Buch zur Fußgesundheit

(Riva Verlag 2022, 25 Euro) und **Füße to go** (GU-Verlag 2021, 12,99 Euro) stellt unsere Autorin Stella Arndt zahlreiche Übungen und Tipps bei Beschwerden der Füße vor. Arndt ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Fußgesundheit und eigener Praxis in Lüneburg.



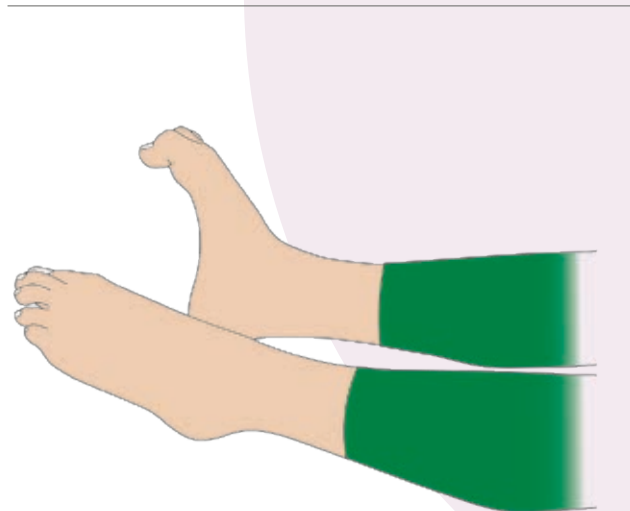
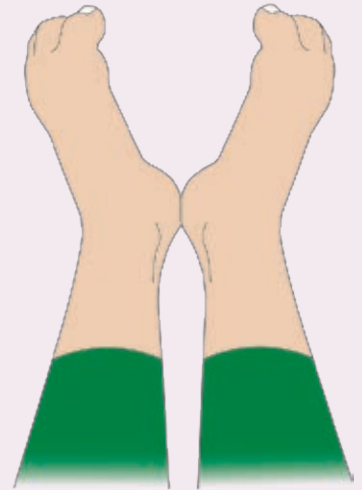
1. Guten Morgen, Füße!

Begrüßen Sie Ihre Füße morgens im Bett!

1: Klopfen und reiben Sie Ihre Füße aneinander. Versuchen Sie dabei, alle Stellen des einen Fußes mit dem anderen zu berühren **2:** Legen Sie die Fußsohlen aneinander und drücken mit jeder Zehe die „Kollegin“ des anderen Fußes. Mit den großen Zehen starten. **5 x jedes Zehenpaar.**

2. Beugen, strecken, kreisen

Sie liegen auf dem Rücken und haben die Beine gestreckt. **1:** Beugen und strecken Sie die Zehen (nicht die Sprunggelenke!) **2:** Kreisen Sie beide Füße gleichzeitig, dabei die Richtung wechseln. **10–15 x in jede Richtung.**



3. Wachmacher

Sie liegen weiter mit gestreckten Beinen auf dem Rücken. **1:** Strecken Sie den rechten Fuß. Die Zehen werden ganz lang, vielleicht spüren Sie den Zug im ganzen Bein. **2:** Ziehen Sie nun den linken Fuß Richtung Schienbein und beugen dabei die Zehen. **3:** Die Seiten wechseln. **2 min, Tempo steigern.**

4. Verwurzeln

Sie sitzen auf der Bettkante (alternativ Stuhl), haben beide Fußsohlen auf dem Boden.

1: Genießen Sie den ersten Kontakt Ihrer Füße mit dem Untergrund. **2:** Stehen Sie auf und „verwurzeln“ die Füße im Boden.

Die Fersen, die Fußaußen-seiten und beide Großzehen-grundgelenke (die Zehen liegen natürlich auch auf) haben deutlichen Bodenkontakt. Die Zehen sind lang und entspannt.

10 x durch die Füße „ausatmen“.



Allgemeine Hinweise: Führen Sie die Übungen genau und nie ruckartig aus. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an. Sämtliche Angaben und Anleitungen sind ohne Gewähr; eine Haftung ist ausgeschlossen.