

Liebe Grüße an die Füße!

Sie tragen uns durchs Leben in guten wie in schlechten Zeiten, auf hohen Pumps und in zu engen Schuhen. Füße sind nicht nur Transportmittel, sie beeinflussen auch unseren Körper, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist Zeit, den Füßen Danke zu sagen!

Rund 80 Prozent der Deutschen sind von Fußfehlstellungen betroffen. Selten ist falsches Schuhwerk allein der Grund: „Es ist leichter, den Schuhen die Schuld zu geben. In den meisten Fällen ist es aber der geringe oder fehlerhafte Gebrauch unserer Füße“, erklärt Fußexperte Dr. phil. Jens Wippert. „Sie sind von der Natur so konstruiert, dass sie sich auf unebenem Boden anpassen, um uns Halt zu geben. Weil wir aber kaum noch zu Fuß – geschweige denn barfuß durchs Gelände – gehen, verkümmern die Muskeln und geben dem genialen Knochen- und Bandkonstrukt keine Stabilität mehr. Die Folge sind Fehl- und Überbelastung.“

Die häufigsten Fehlstellungen auf einen Blick:

- **Knick-Senkfuß:** Wegen falscher Körperhaltung und schwacher Muskulatur kippt das Fersenbein zur Fußinnenseite und das Längsgewölbe, das sich eigentlich wie eine kleine Brücke von den Zehen zur Ferse zieht, sinkt ein. Oft erkennt man einen Knick oberhalb des Fersenbeins.
- **Spreizfuß:** Durch hohe Belastung des Vorfußes gehen die vorderen Knochen und Zehen fächerförmig auseinander. Eine

regelmäßige und extreme Fehlbelastung des vorderen Fußes oder ein schwaches Bindegewebe können die Ursache für einen Spreizfuß sein.

- **Plattfuß:** Die stark ausgeprägte Kombination aus einem Knick-Senk- und Spreizfuß wird als Plattfuß diagnostiziert. Das Längsgewölbe ist nicht nur abgesenkt, sondern liegt flach auf dem Boden.
- **Hallux Valgus:** Der große Zeh neigt sich stark zu den anderen Zehen. Durch diese Neigung tritt der Großzehnenballen auf der Fußinnenseite deutlich hervor. Dieser Zehen-Fehlstellung geht meistens ein Knick-Senkfuß, ein Spreizfuß oder eine Kombination aus beiden voraus.
- **Hammer- und Krallenzehnen:** Bei beiden Verformungen strecken sich die Zehen krallenartig vom Fuß weg. Beim Hammerzehen berühren die vorderen Zehenglieder den Boden, wohingegen bei den Krallenzehnen nur die Zehenkuppen aufliegen. Der große Zeh hat, ebenso wie der Daumen an der Hand, ein Gelenk weniger als die anderen Zehen. Daher treten Hammer- und Krallenzehnen erst ab dem zweiten Zeh auf.

Fotos: © Olga Danylenko / Shutterstock.com; Novacare gmbH / SISSEL, www.sissel.de



Dr. phil. Jens Wippert ist Physiotherapeut, Mitglied der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie (GFFC) und Experte für Bewegungstherapie (Spiraldynamik®). Er leitet die SANA-MOTUS Praxis in München.

Videoanleitungen und weitere Übungen finden Sie auf www.my-medi-book.de.

Diese Übungen empfiehlt Ihnen Bewegungs- und Fußexperte Dr. phil. Jens Wippert, um Verformungen und Fehlstellungen vorzubeugen und entgegenzuwirken:

Schraube

- Mobilisiert das Längsgewölbe
- Hilft bei Hallux Valgus, Knick-Senk- und Plattfuß.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen zunächst den linken Fuß auf Ihr rechtes Knie. Mit der rechten Hand umfassen Sie nun die linke Ferse und drehen mit der linken Hand den Vorfuß in einer Spiral-Bewegung Richtung Boden. Achten Sie darauf, den Fuß dabei in die Länge zu ziehen und nicht zusammenzudrücken. Nach fünf Wiederholungen den Fuß wechseln.

Zug

- Kräftigt das Längsgewölbe
- Hilft bei Hallux Valgus, Knick-Senk- und Plattfuß.

Fitnessband von Sissel



Wickeln Sie in sitzender Position ein Ende eines Fitnessbandes um Ihren großen Zeh und den Zehenballen. Der Fuß ist bei dieser Übung gekippt, so dass nur die Außenseite den Boden berührt. Nehmen Sie nun das lange Ende des Bandes straff in die Hand. Arbeiten Sie mit dem Zehenballen gegen den Zug, ohne die Fußsohle auf den Boden zu setzen. Wechseln Sie nach fünf Wiederholungen den Fuß.

Krake

- Mobilisiert das Quergewölbe
- Hilft bei Hallux Valgus, Spreiz- und Plattfuß sowie bei Krallen- und Hammerzehen und bei Vorfußschmerzen.

Legen Sie eine halbe Walnusschale oder einen ähnlichen halbkugeligen Gegenstand mit der gewölbten Seite nach oben auf den Boden. Schmiegen Sie den Vorfuß vorsichtig an die Wölbung und stellen sich vor, es handele sich dabei um ein sehr zerbrechliches Glas. Strecken Sie Ihre Zehen und achten darauf, dass sich diese nur leicht beugen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal und wechseln Sie dann den Fuß.

Raupe

- Kräftigt das Quergewölbe
- Hilft bei Hallux Valgus, Spreiz- und Plattfuß sowie bei Krallen- und Hammerzehen und bei Vorderfußschmerzen.

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie eine Socke flach unter Ihre Ferse. Heben Sie nun den Vorfuß in die Luft und strecken die Zehen soweit Sie können, die Ferse bleibt dabei auf dem Boden. Wenn Sie den gestreckten Fuß wieder absetzen, werden Ihre Zehen ein kleines Stück weiter vorne aufkommen. Ziehen Sie den hinteren Teil des Fußes mit einer Raupenbewegung hinterher. Wechseln Sie die Seite, nachdem Sie etwa eine Fußlänge vorgerutscht sind.



Normalfuß



Senkfuß



Knick-Senkfuß



Knick-Plattfuß



Spreizfuß mit Hallux valgus



Hohlfuß mit Hammer- bzw. Krallenzehnen



Raus aus den Schuhen!

Auch wenn es manchen schwerfällt: Barfußlaufen ist die reinste Wohltat für die Füße. Die meisten Schuhe engen ein und verändern das natürliche Gangbild. Mindestens eine Stunde am Tag sollte der nackte Fuß mit unterschiedlichen und vor allem unebenen Bodenstrukturen in Kontakt kommen. Stellen Sie sich auch mal auf die Zehenspitzen, wippen Sie auf und ab, hin und her oder wackeln Sie mit den Zehen. Je mehr Zeit Sie ohne Schuhe und Socken verbringen und je kreativer Sie bei den Bewegungen werden, umso besser. Ideal bei schönem Wetter ist der Besuch eines Barfußpfads. Dort können Sie unterschiedlich lange Parcours mit verschiedenen Bodenbeschaffenheiten gehen.

Auf www.barfusspark.info finden Sie einen Park in Ihrer Nähe.

Wellness-Programm

Gönnen Sie Ihren Füßen eine erholsame Auszeit mit einem wohlriechenden Fußbad. Badezusätze finden Sie in Ihrem Sanitätsfachhandel oder Sie mischen sich selbst einen Zusatz ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen gilt: Weniger ist mehr! Etwa fünf bis zehn Tropfen sind ausreichend. Damit die Öle nicht auf der Wasseroberfläche des Fußbades treiben, werden sie zuvor mit zwei Esslöffeln Sahne oder Milch gemischt. Sie verbinden als Emulgatoren die Öle mit dem Wasser. Außerdem pflegen Milch und Sahne die Haut samtig-weich.

- ✱ **Menthol und Zitrusöle** sind belebend und machen müde Füße munter.
- ✱ **Lavendelöl** entspannt nicht nur ausgelaugte Füße. Der Duft sorgt für eine Rundum-Erholung.
- ✱ **Teebaumöl** wirkt antibakteriell und effektiv gegen Pilzinfektionen, Warzen und Schweißfüße.
- ✱ **Schwarzer Tee** regt die Durchblutung an und hilft gegen Fußpilz. Vier bis fünf Teebeutel nach Angabe ziehen lassen und anschließend die Füße darin baden. Ein Schuss Honig pflegt zusätzlich.

Damit eine optimale Wirkung erzielt wird, ist es wichtig, dass der Fuß bis zum Knöchel bedeckt ist, die Wassertemperatur maximal 38 Grad Celsius beträgt und das Bad nicht länger als 15 Minuten dauert. Eine besonders wohltuende Variante sind ansteigende Fußbäder: Lauwarmes Wasser bedeckt zunächst

nur die Fußsohlen. Nach und nach wird immer wärmeres Wasser zugeschüttet, bis die Maximaltemperatur erreicht ist und das Wasser etwa auf Höhe der Wadenmitte steht.

Darauf sollten Sie bei einem Fußbad achten:

- ✱ Personen mit Blutdruckbeschwerden und Venenthrombosen dürfen keine Fußbäder nehmen, weil sich diese negativ auf die Gesundheit auswirken können. Im Zweifelsfall sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.
- ✱ Die Wanne muss groß genug für beide Füße sein, sonst kann sich die Muskulatur nicht lockern.
- ✱ Nach einem Fußbad die Füße gut abtrocknen und auch bei den Zehenzwischenräumen gründlich sein.
- ✱ Pflegende Öle und Cremes können nach dem Bad besonders gut wirken, weil die Poren geöffnet sind.



Fußsprudelbad von Promed



Pflegender Fußbalsam und Badezusatz von Sixtus

Peeling für gepflegte Füße

Ein Peeling ist der ideale Auftakt für eine Pediküre. Gleichzeitig befreit es die Haut von Schüppchen und Schmutz und macht sie seidig-zart. Ein Fuß-Peeling setzt sich meistens aus einer pflegenden und einer groben Komponente mit mechanischem Schleifeffekt zusammen. Viele können schon mit den einfachsten Mitteln zu Hause gemischt werden. Die Zutaten können Sie nach Ihren Vorlieben kombinieren:

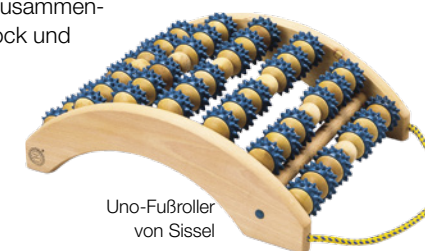
- ✱ Arganöl-Natron
- ✱ Honig-Kaffeessatz
- ✱ Senf-Zucker
- ✱ Avocado-grobkörniges Meersalz

Reiben Sie das Peeling auch über die Zehennägel. Das glättet die Oberfläche und erleichtert gegebenenfalls das Auftragen von Nagellack.

TIPP:

Sammeln Sie verschieden große Steine mit unterschiedlicher Struktur, kleine Äste, Moos und was Sie sonst noch bei einem Spaziergang in der Natur finden können. Damit können Sie sich an Schlechtwettertagen einen eigenen kleinen Barfußpfad zusammenstellen und die Füße über Stock und Stein laufen lassen.

Mit einem Fußmassageroller fördern Sie die Durchblutung und stimulieren Muskeln und Nerven.



Uno-Fußroller von Sissel

SCHON GEWUSST?

Ein Fuß setzt sich aus **26 Knochen, 28 Gelenken, 24 Muskeln** und unzähligen Bändern zwischen den Knochen zusammen.

Bei einem Schritt wird jeder einzelne Muskel und jedes Gelenk beansprucht.

Im Durchschnitt geht ein Mensch in seinem Leben etwa **50 Millionen Schritte**. Das entspricht einer Erdumrundung zu Fuß.

Frauen sind häufiger von Fußfehlstellungen betroffen als Männer. Das liegt nicht etwa an hohen oder zu engen Schuhen, sondern an den **anatomischen Unterschieden**: Frauen haben in der Regel eine weniger stark ausgeprägte Muskulatur sowie ein schwächeres Bindegewebe. Daher wird unter Belastung weniger Halt geboten und die weiblichen Füße verformen sich schneller.

Korrektursocken

Hallux Valgus Hammerzehen

8 Stunden tragen = 8 Stunden Therapie

Tragbar mit und ohne Schuhe

Angenehmer Tragekomfort

Korrektur, ohne die Beweglichkeit einzuschränken

