

# ZEIGT HER EURE FÜSSE

**Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben! Erst wenn sie nicht mehr richtig funktionieren, beispielsweise Schmerzen im kleinen Zeh auftreten, werden wir uns der Bedeutung und der Folgen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers bewusst. Instabile und verletzte Füße wirken sich auf die gesamte Körperstatik aus, ähnlich wie ein falsch konstruiertes Fundament auf die Architektur und Baukonstruktion eines Hauses. Nur wer die Füße richtig pflegt, bleibt auch gesund!**

Jeder Sportler möchte von Verletzungen verschont bleiben, jedoch liegt die Ursache vieler Hüft-, Knie- und Rückenprobleme in einer fehlerhaften Fußstellung. Als Physiotherapeutin stelle ich oft fest, dass die symptomorientierte Therapie „Da wo es wehtut“ selten zum Erfolg führt, jedoch eine ursachenorientierte Therapie eher zielführend ist. So kann beispielsweise ein jahrelang bestehendes Rückenleiden in einer fehlerhaften Fußstellung begründet sein. Eine ausschließliche Therapie des Rückens ist in diesem Beispiel ohne Berücksichtigung des Fußproblems nicht erfolgversprechend.

## WAS BEDEUTET EINE FUSSFEHLSTELLUNG?

Unsere Füße bestehen überwiegend aus Knochen, Bändern, Sehnen, Muskeln und Fettpösterchen. Der Fuß ist idealerweise bogenförmig aufgebaut, sodass er eine aufrechte Haltung, das Gehen und Laufen optimal unterstützt. Das Fußgewölbe wirkt gleichzeitig stabilisierend und dämpfend, seine Elastizität neutralisiert einwirkende Energien und gleicht Unebenheiten im Boden aus. Eine Fußfehlstellung bewirkt, dass diese Komponenten nicht mehr einwandfrei funktionieren. Sie kann angeboren sein oder

„erworben“ werden. Letzteres resultiert oftmals aus einer ungenügend trainierten Fußmuskulatur, einschließlich der Sehnen und Bänder. Sie kann aber auch in einer Bindegewebschwäche beziehungsweise durch Übergewicht oder Rheuma begründet sein. Die Ergebnisse kennen wir alle: Senk-, Knick- oder Plattfüße.

### A NORMALFUSS

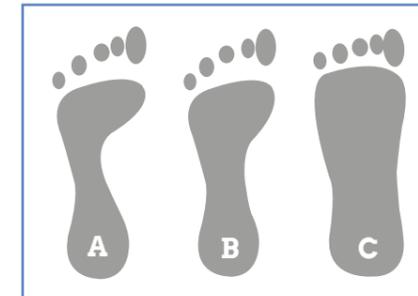
Der normale Fuß hat einen gut funktionierenden Muskel- und Bandapparat, wodurch zwei Gewölbe entstehen: das Längs- und das Quergewölbe.

### B SENK-/KNICKFUSS

Der Senkfuß ist eine der häufigsten Fußdeformitäten. Das Hauptmerkmal ist das zwischen Großzehe und Ferse abgesunkene Längsgewölbe. Der Senkfuß entsteht durch Muskel- und Bänderschwäche. Oftmals geht der Senkfuß mit einem Knickfuß einher, bei dem durch das Absinken des Längsgewölbes das Fersenbein nach innen wegknickt.

### C PLATTFUSS

Der Plattfuß ist die extreme Ausführung des Senk-Knick-Fußes. Die Fußsohle liegt flach auf dem Boden auf, alle Fußgewölbe haben ihre Funktion verloren, was sich unmittelbar auf die Fuß-Bein-Achse auswirkt.



## FUSSTRAINING

Wer ständig mit gut gestützten Schuhen läuft und viel steht, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit eine ungenügend trainierte Fußmuskulatur. Wer dagegen zu Hause, im Büro, im Garten oder beim Lauf-ABC-Training viel barfuß unterwegs ist, für den kann dies bereits ausreichen, eine gut trainierte Fußmuskulatur zu haben, vorausgesetzt, es liegt keine bereits erworbene Fußfehlstellung vor. Menschen mit einem Senk-Knick- oder Plattfuß sollten mehr barfuß laufen, sich aber auch Zeit für gezielte Kräftigungsübungen für die Füße nehmen. Auch wenn trainierte Füße nicht unmittelbar so sichtbar

1 Heben Sie mit nackten Füßen kleine weiche Gegenstände vom Boden auf, beispielsweise Säckchen, Mützen, Wuschlappen oder Handschuhe. Alternativ können Sie auch mit den Füßen Memory oder Mikado spielen.



2 Einbeinstand auf instabiler Unterlage wie Sesselkissen, Gummimatte oder Wackelbrett.



3 Übungen aus der Spiraldynamik: passive und aktive Verwindung des Fußes. Nehmen Sie dabei den Fuß so in die Hand, dass die Ferse nach oben und der Vorderfuß nach unten gedreht werden kann. Das Ziel ist eine aktiv Ansteuerung und Ausführung der Übung.



4 Versuchen Sie, mit den Füßen verschiedene Knoten oder Schleifen in ein Seil zu machen.



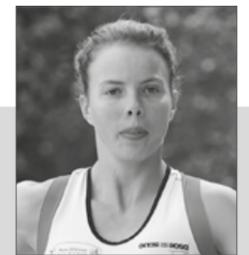
und sexy wie ein trainierter Sixpack sind – sinnvoller ist deren Training in den meisten Fällen allemal. Ein dreimal wöchentlich durchgeführtes gezieltes Fußtraining von zehn bis fünfzehn Minuten kann helfen, die Fußmuskulatur zu stärken und Fußfehlstellungen zu lindern. Alle nachfolgenden Übungen sind koordinativ anspruchsvoll, besonders wenn die Fußmuskulatur durch jahrelange Vernachlässigung verkümmert ist und die Ansteuerung durch die Nerven nicht einwandfrei funktioniert.

## FUSSEINLAGEN

Viele Ärzte und Schuhgeschäfte verschreiben bei einer Fußfehlstellung passive Einlagen. Dabei wird der Fuß durch die zusätzliche Sohle sowohl in seinem Längs- als auch in seinem Quergewölbe unterstützt. Das führt zwar häufig zur erwünschten Beschwerdefreiheit, bedeutet jedoch leider auch, dass der Fuß passiv bleibt, was gleichzeitig dazu führt, dass die Fußmuskulatur sich noch weiter abbaut und sich die Fußfehlstellung somit noch verstärkt. Das Symptom wurde zwar erfolgreich behandelt, jedoch nicht die eigentliche

Ursache. Aus meiner Erfahrung eignen sich aktive Schuheinlagen, die durch bestimmte Druckpunkte in der Sohle die Fußmuskulatur animieren, wieder besser zu arbeiten. Aktive Schuheinlagen sind dabei jedoch wie ein Trainingsgerät zu verstehen, bei dem die Verwendung langsam gesteigert werden sollte.

Text: Angela Kühnlein  
Fotos: Bennie Lindberg



**ANGELA KÜHNLEIN**

Profi-Triathletin und ausgebildete Masseurin, medizinische Bademeisterin und Physiotherapeutin.

angela-kuehnlein.de

