



# **Frank Schmelcher**

## *Praxis für Physiotherapie*

### **Die Seite für Deinen Fuß**



Fast alle Menschen kommen mit gesunden Füßen auf die Welt, aber mehr als die Hälfte haben im Laufe ihres Lebens Probleme mit Fehlstellungen der Zehen, Veränderungen der Gewölbstrukturen, oder der Muskel- und Bindegewebsstrukturen.

Überlastungen, Übergewicht, falsches Schuhwerk oder auch genetische Faktoren sind häufige Ursachen für so entstehende Schmerzsituationen.

Wie bei fast allen Störungen des Bewegungsapparates gilt die Regel:

Je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer, zu spät desto operativer sind die erforderlichen Maßnahmen.

Gerade im Laufsport aber auch in der alltäglichen Belastung sind die Füße enormen Beanspruchungen ausgesetzt. Fehlfunktionen der Füße können Veränderungen der Beinachse verursachen und dadurch zu Störungen der Knie, Hüfte und Wirbelsäule führen.

Die Übungen helfen eure Füße gesund zu halten, bestehende Schäden aufzuhalten und operative Eingriffe zu vermeiden.

Also Strümpfe aus und los gehts!



Die linke Hand umfasst die Ferse und hält sie fest, die rechte Hand umfasst den Vorfuß und führt diesen sanft Richtung Boden.

Ziel der Übung: Mobilisation des Mittelfußes und Aufrichteübung für das Längsgewölbe.



Beide Hände umfassen die Ferse und halten sie am Boden. Versucht mit dem (oder auch nur gedachten) Kugelschreiber den Boden zu erreichen.

Ziel der Übung: Verschraubung zwischen Vor- und Rückfuß zur Mobilisation und Aufrichtung Längsgewölbe.



Zur Intensivierung des Trainingseffektes könnt ihr auch ein Theraband benutzen



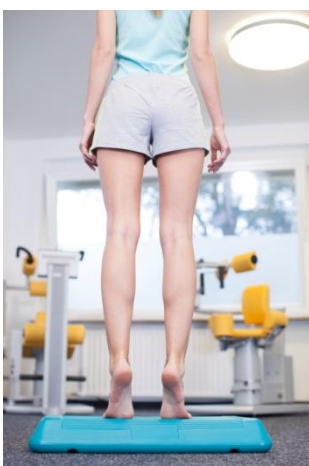
Nehmt einen Tennisball und schneidet ihn in der Mitte durch. Legt ihn auf den Boden und versucht den Ball mit dem Vorfuß zu umgreifen. Jetzt hebt ihr den Fuß mit vorgespanntem Quergewölbe wieder hoch. Der Ball soll dabei nicht in den Boden gedrückt werden.

Ziel der Übung: Aufbau des Quergewölbes



Stellt euch an eine Treppe und haltet die Zehen wie auf dem Bild nach oben. Jetzt führt ihr das Knie nach vorne.

Ziel der Übung: Dehnung der Zehenbeugemuskulatur, wichtig bei Achillessehnenproblemen und Plantarfasziitis (Fersensporn).



Stellt euch auf eine Treppe. Jetzt geht ihr in den Zehenstand und lasst euch dann langsam absinken.

Ziel der Übung: Wichtige Übung für Achillessehnenproblematiken, vor allem bei Beschwerden im mittleren Abschnitt der Achillessehne.



Ihr legt euch eine Handtuch unter die Ferse. Die Ferse steht gerade und ihr gebt leichten Druck mit die Ferse in den Boden. Jetzt drückt ihr die Zehen in den Boden und zieht, ohne dass sich die Zehen zusammenkrallen, das Handtuch und die Ferse nach vorne.

Ziel der Übung: Kräftigung der tiefen Fußsohlenmuskulatur, Aufrichtung Längs- und Quergewölbe



Eine wichtige Übung zur Verbesserung des Gleichgewichts. Ihr steht auf einem Bein und versucht möglichst mit geschlossenen Augen 20 Sekunden auf dem Bein stehen zu bleiben.

Ziel der Übung: Verbesserung des Gleichgewichts. Stabilisierung der Beinachse



Bei Schmerzen im Fußsohlenbereich wie z.B. Fersensporn oder Plantarfasziitis nehmt ihr eine kleine Plastikflasche mit Wasser, legt sie in das Tiefkühlfach und rollt mit dem Fuß für 2-3 Minuten über die Eisflasche.

Ziel der Übung: Schmerzreduktion, Verbesserung der Durchblutung