

Unsere Füße haben eine tragende Rolle. Die ganze Last des Körpers ruht auf ihnen. Sie unterstützen eine gut funktionierende Körperstatik und sorgen für eine feste Bodenhaftung. Probleme an den Füßen wirken sich negativ auf den gesamten Körper aus und können die Gesundheit erheblich belasten. Als vorbeugende Maßnahme ist es sehr wichtig, die Beweglichkeit der Füße zu erhalten. Viele Probleme entstehen durch mangelnde Bewegung. Zur Stärkung der Muskulatur eignet sich Fußgymnastik. Bereits 10 Minuten täglich wirken wahre Wunder. Auch bereits geschädigte Füße können von gymnastischen Übungen profitieren – Art und Umfang sind hierbei jedoch vom Einzelfall abhängig.

Bewegungsmangel

Solange der Fuß noch seine ursprüngliche Beweglichkeit und eine kräftige Muskulatur besitzt, ist das Risiko von Verletzungen, Haltungsschäden und Gehbehinderungen minimal. Vor allem die Zehenbeuger auf der Unterseite des Fußes geben dem Fußgewölbe Halt und Elastizität. Leider sind sie in Schuhen weitgehend ruhig gestellt und deshalb

Beanspruchter Bewegungsapparat

Fuß-Lasten

Sehr viele Faktoren belasten die Füße: falsche Schuhe, zu viele Pfunde, mangelnde Hautpflege, unzureichende Bewegung, diverse Krankheiten. Als Fußspezialist können Sie Ihre Kunden dabei unterstützen, die vielfältigen Belastungsproben für die Füße zu bestehen

häufig unterentwickelt. Also sollten Sie das Fußtraining vorsichtig und mit Gefühl beginnen und es je nach Kundenbedürfnis individuell steigern.

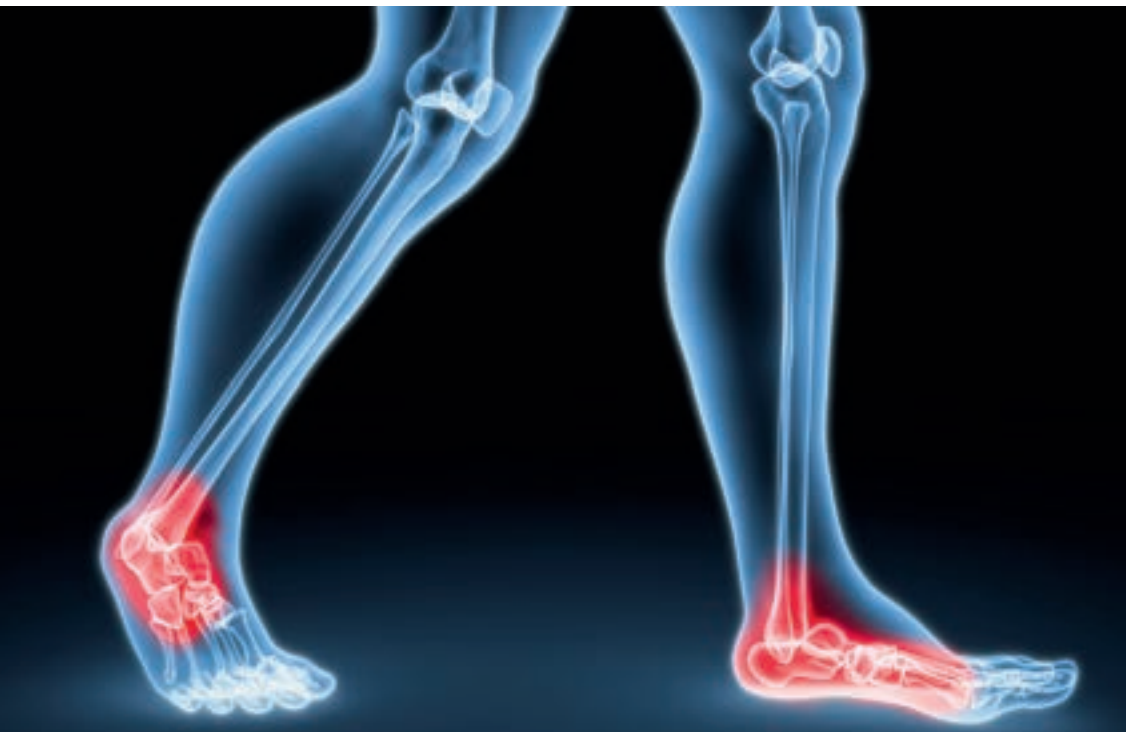
Durch die Bewegung wird die Durchblutung gesteigert, die Gefäße werden besser mit Sauerstoff versorgt, die Beweglichkeit der Zehen bleibt erhalten und die Fußmuskulatur wird gekräftigt. Gymnastische Übungen zur Vorbeugung oder

auch zur Linderung bestehender Beschwerden sind einfach zu erlernen und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Das Spektrum reicht von Lockerungs- und Dehnübungen bis hin zu Greifübungen, indem man z.B. ein Handtuch mit den Zehen aufhebt oder heranzieht. Eine sehr einfache und effektive Übung besteht darin, Bälle vom Fußballen zur Ferse und zurück zu rollen.

Übergewicht

Zu viele Pfunde haben Konsequenzen. Auch die Füße und Beine leiden unter zu hohem Gewicht. Besondere Gefahr besteht für das venöse und arterielle Gefäßsystem. Durch den Druck des Fettes auf die Bauchvenen müssen die Beinvenen verstärkt Kraft aufbieten, damit das Blut zum Herzen fließt. Daraus ergeben sich oft weitere Komplikationen wie Schwellungen der Beine, Venenentzündungen, topische Hautstörungen, Entzündungen, Verhärtungen, chronische Unterschenkelgeschwüre und vieles mehr.

Der gesamte Bewegungsapparat wird durch übermäßiges Gewicht belastet. Neben der Wirbelsäule, den Hüft- und Kniegelenken sind besonders die Füße betroffen. Durch Stoßbelastungen oder Erschütterungen beim Laufen vervielfacht sich das Gewicht. Nicht umsonst ist Übergewicht eine der Hauptursachen für degenerative und schmerzhafteste Gelenkerkrankungen.



kungen. So sind z. B. bei einer Arthrose vor allem Hüft-, Knie-, Sprung- sowie Fuß- und Zehengelenke betroffen. Auch Erkrankungen der Achillessehne sind als Folgeerscheinung von Übergewicht bekannt. Fußdeformitäten, wie z. B. Platt- und Spreizfuß werden begünstigt. Übergewicht ist zudem die Ursache für die Entwicklung eines Fersenspornes.

Diabetes

Diabetiker können aufgrund schlechter Blutzuckereinstellung und bei langer Krankheitsdauer eine Polyneuropathie entwickeln. Häufig beginnt die Störung an den Großzehen und breitet sich nach oben aus. Dabei werden immer mehr Nerven geschädigt, wodurch die Empfindsamkeit herabgesetzt wird. Temperatur- und Schmerzempfindung sowie andere wichtige Funktionen der Nerven sind gestört. Da Schmerzen nicht mehr richtig wahrgenommen werden, bleiben Verletzungen oft unbemerkt.

Als Folgeerscheinung des Diabetes zeigt sich auch ein trockenes Hautbild. Aufgrund hoher Blutzuckerwerte ist der Blutfluss eingeschränkt. Dadurch werden entzündete Stellen nicht ausreichend mit Stoffen versorgt, die den Heilungsprozess unterstützen. Wundheilungsstörungen sind die Folge. Auch die Sehnen und Muskeln verkürzen sich, so dass sich ein Hohlfuß und im schlimmsten Fall ein Charcot-Fuß entwickelt.

Falsches Schuhwerk

Zu enge oder zu hohe Schuhe, die langfristig das Gleichgewicht der Fußmuskulatur sowie der Bänder und Sehnen stören, sind die Hauptursache für Fußdeformationen. So wird oft der große Zeh durch falsches Schuhwerk in eine unnatürliche Richtung gezwungen. Das Zehengelenk hält dieser Fehlbelastung nur kurz stand – dauerhaft passt es sich an und der Zeh bleibt in der falschen Haltung.

Eine weitere häufige Fußfehlstellung ist der Spreizfuß. Das Quergewölbe des Vorfußes sinkt dabei ein und die Zehen werden wie ein Fächer gespreizt. Hierdurch verlagert sich die Belastung auf den zweiten und dritten Mittelfußknochen und auf der Unterseite dieser Zehen können Schwielen auftreten. Der Grund ist das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen. Hierbei wird das Körpergewicht auf den vorderen Fußballen verlagert. Durch eine veränderte Beckenstellung wird auch die Wirbelsäule belastet. Ärzte empfehlen für Frauen eine Absatzhöhe von maximal 4 cm und für Männer von maximal 3 cm, da sonst eine schmerzhaftes Hohlkreuzbildung und Spitzfußstellung gefördert wird. ■



Ursula Maria Schneider | Die Wellnessberaterin (IHK) und Entspannungstrainerin ist Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Des Weiteren schreibt sie für Fachmagazine, berät Firmen und referiert auf Messen.