



MATTHIAS KISS Orthopädie & Unfallchirurgie

Fußübungen

(z.B. Knick-Senk-Fuß)

Fußschaukel:

Beidseits in den Zehenspitzenstand gehen, 2 Sekunden halten, über den Fuß abrollen und in den Fersenstand gehen, 2 Sekunden halten. Machen Sie 15 Wiederholungen.

Außenrandbelastung:

Stellen Sie sich auf den Außenrand der Füße, mit oder ohne Schuhe. 15 Sekunden halten. Fußposition normalisieren. 10 Wiederholungen. Laufen Sie 5-10 Meter auf den Außenkanten der Füße. Dies kann beliebig oft in den Alltag eingebaut werden.

Fußgreifen:

Legen Sie einen Gegenstand (z.B. Handtuch, Murmel) auf den Boden, greifen Sie diesen mit den Fußzehen und heben ihn hoch. 15 Wiederholungen. Wenn Sie keinen Gegenstand haben oder im Büro sitzen kann man auch bei normal aufgesetzten Fuß die Zehen feste in die „Greifposition“ bringen und den Boden als Widerstand nutzen.

Dehnen:

Setzen Sie sich auf die Fersen während die Fußzehen nach vorne zeigen. 2 Minuten so halten. Anschließend setzen Sie sich auf einen Stuhl und bringen die Streckseite der Zehen auf den Boden und belasten diese für 2 Minuten (geht auch im Büro unter dem Tisch). Dehnen Sie das Fußgewölbe mit z.B. einer kleinen Faszienrolle (Dose, Flasche) aus, in beide Richtungen. Ich empfehle keine Noppenrollen oder Noppenbälle.

Bedenken Sie:

Wir laufen immer weniger. Wir laufen kaum noch barfuß. Muskulatur schwindet. Schuheinlagen lösen nicht das Problem, meist nur die Symptome. Nutzen Sie Hilfsmittel wie z.B. ein Balance-Board. Stellen Sie sich z.B. beim Zähneputzen darauf. Lernen Sie von den Kindern, balancieren Sie z.B. beim Spaziergehen auch mal über einen gefällten Baum, bieten Sie Ihren Füßen unterschiedliche Untergründe an.