



Auf die Füße

Die Orthopädin Mellany Galla verrät, worauf man beim Schuhkauf achten muss, warum Barfußgehen so wichtig ist und welche Übungen die Füße stärken

Ein Mensch geht in seinem Leben durchschnittlich 200 Millionen Schritte und umrundet damit theoretisch zweimal den Erdball. Diese Fähigkeit verdanken wir einem ausgeklügelten System aus 28 Knochen, 33 Gelenken und über 100 Bändern: Unsere Füße sorgen dafür, dass wir mobil bleiben – aber nur, wenn wir sie gesund erhalten. Was sie brauchen, um uns durchs Leben zu tragen, und warum wir die Gehwerkzeuge oft sträflich vernachlässigen.

Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, schlechtes Schuhwerk und falsche Belastungen berauben Füße ihrer natürlichen Bewegung. „Die Füße sind zwar robust, aber auch äußerst filigran und sensibel“, stellt Mellany Galla klar. Die Fußchirurgin zählt mit ihrer Praxis in Hannover zu den FOCUS-Top-Ärztinnen in Deutschland. Sie weiß: Geht es den Füßen schlecht, leidet der ganze Bewegungsapparat. „Der Fuß bildet unsere Basis und beeinflusst die Körperhaltung. Verformungen, Verletzungen, Erkrankungen oder Schwächen wirken sich auf die gesamte Statik aus“, erklärt die Orthopädin.

Zu Mellany Galla kommen Menschen, deren Füße sie nicht mehr schmerzfrei tragen. Die Auslöser erkennt die Orthopädin häufig schon nach einer sorgfältigen Untersuchung der unteren Extremitäten. Ein exaktes Bild liefert eine Pedografie, der Scan des Fußabdrucks. „Viele Patienten leiden an Fußfehlstellungen wie dem Hallux valgus, bei dem die Großzehe nach außen wandert und der Fuß vorne breiter wird“, so Galla. „Ebenfalls sehr häufig ist der Knick-Senkfuß. Hier senkt sich das Fußinnengewölbe ab. Gleichzeitig knickt der Knöchel nach innen ein.“

Die Verformungen sind nicht nur unschön. Bei Belastung des Fußes verändert sich auch die Druckverteilung. Dadurch kommt es zu Schwielen und Druckstellen, die beim Gehen Schmerzen verursachen. Halten Fehlstellungen länger an, ist manchmal eine Arthrose in den Zehen- und Sprunggelenken die Folge. Auch andere Körperregionen können in Mitleidenschaft gezogen werden. „Der Knick-Senkfuß ist oft mit X-Beinen assoziiert, was zu Problemen an Knien und Hüften führt und sogar Auswirkungen auf den Rücken hat“, erklärt Galla.

Im Anfangsstadium sind Einlagen fällig. Ist die Verformung fortgeschritten, hilft meist nur eine Operation. Doch dazu müsse es laut Mellany Galla nicht kommen. Rühren die Ursachen für

Fußprobleme nicht von angeborenen Fehlstellungen oder Bindegewebsschwächen her, dann sind sie häufig selbst verschuldet – und können mit einfachen Maßnahmen leicht vermieden werden.

Tipps für den Schuhkauf

„Zuallererst ist es wichtig, auf gutes Schuhwerk zu achten“, sagt Fußchirurgin Galla. „Am besten sind möglichst flache Schuhe mit einer flexiblen Sohle. So rollt der Fuß weitgehend natürlich ab.“ Schuhe sollten ausreichend Platz für die Zehen haben. Ein Abstand von 0,5 bis 0,7 Zentimetern nach vorne ist ideal. Die Ferse sollte hingegen gut gefasst werden, damit der Fuß beim Gehen nicht herumrutscht.

„Neue Schuhe probiert man am besten abends an oder wenn die Füße vorher belastet wurden, weil sie dadurch mehr durchblutet und etwas angeschwollen sind. So zeigt sich, wie viel Platz sie benötigen“, so die Orthopädin. Bei den wenigsten Menschen sind beide Füße gleich lang und breit. Deshalb immer den rechten und den linken Schuh anprobieren. Um die Passform richtig einzuschätzen, sollte man die Schuhe im Stehen und Gehen testen – niemals im Sitzen!

Da der Mensch am Tag über seine Füße bis zu 250 Milliliter Schweiß abgibt, ist es wichtig, dass Schuh und Innenfutter einen guten Feuchtigkeitstransport und Luftaustausch ermöglichen. Materialien wie Leder und atmungsaktive Mikrofasern besitzen diese Eigenschaften, synthetische Materialien hingegen nicht.

Und wenn man sich von Sneakern, High Heels, Flip-Flops und Co. nicht komplett lossagen kann? „Es spricht nichts dagegen, auch mal solche Schuhe in Maßen zu tragen. Wichtig ist der Ausgleich durch alltagstaugliches und bequemes Schuhwerk“, sagt Mellany Galla.

Häufiger unten ohne gehen

Selbst in gut sitzenden Schuhen werden Füße meist in eine unnatürliche Form gezwängt. „Der Fuß ist im Grunde dafür gemacht, sich auf natürlichen und unebenen Oberflächen zu bewegen. Regelmäßiges Barfußgehen ist deshalb wichtig“, sagt Galla. „Das aktiviert und stärkt die Fußmuskulatur.“ Vor allem zu Hause ist es einfach, auf Schuhe und Socken zu verzichten. Noch besser sei Barfußgehen in der Natur, so die Expertin. Der unebene Untergrund trainiere die Fußmuskulatur hervorragend, da der Fuß Unebenheiten ausgleichen müsse. ▶



»
Fehlstellungen der Füße wirken sich auf die gesamte Statik des Körpers aus
«

Mellany Galla, 46, Orthopädin und Fußchirurgin in Hannover

Um Verletzungen durch scharfe und spitze Gegenstände zu vermeiden, empfehlen sich Barfußschuhe. „Sie verzichten weitgehend auf Dämpfung und haben nur eine dünne, wasserabweisende Gummisohle, was sie sehr leicht und flexibel macht. So unterstützen die Schuhe den natürlichen Bewegungsablauf der Füße“, so Galla.

Die Steigerung ist das Barfußjoggen. Herkömmliche Laufschuhe sind häufig mit einer starken Dämpfung im Fersenbereich versehen. Die meisten Menschen setzen deshalb beim Joggen zuerst mit der Ferse auf den Boden auf. Ideal ist das für die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke allerdings nicht, da sie so stärker belastet werden. „Beim Laufen ohne Schuhe verlagert man das Gewicht automatisch auf den Mittel- und Vorfuß und tritt zuerst mit dem Fußballen auf. Das entspricht eher unserem natürlichen Bewegungsverhalten“, erklärt die Orthopädin. Bei einem Umstieg muss man seinen Füßen genug Eingewöhnungszeit geben. Barfüßeinheiten deshalb langsam steigern und am besten auf weichem Boden und mit Barfußschuhen starten. Da Barfußlaufen nicht für jeden Fuß geeignet ist, sollte man sich vorher von einem Arzt beraten lassen.

Gezieltes Training

Von Schuhen und Socken verdeckt befinden sich die Füße die meiste Zeit im Alltag außerhalb des Blickfeldes und werden nicht beachtet. Das gilt auch beim Sport: „Die Menschen gehen gerne ins Fitnessstudio und trainieren alle möglichen Muskelgruppen – aber nicht die Füße. Dabei haben die doch auch Muskeln“, sagt Mellany Galla. Um Fehlstellungen, Überlastungen und Schmerzen entgegenzuwirken, sei es laut der Orthopädin essenziell, die Füße aktiv und kräftig zu halten. Einfache Gymnastikübungen wie auf diesen Seiten verleihen ihnen die nötige Kraft, Ausdauer und Flexibilität. ■

MARTIN ARNOLD

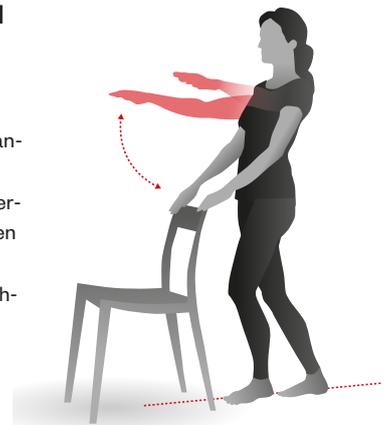
Noch mehr Fuß-Fitness

Die hier abgebildeten Übungen stammen aus dem Buch „Füße in Bestform“ (Trias Verlag, 19,99 Euro) von Mellany Galla und Arndt Fengler. Neben einem vielseitigen Fitnessprogramm finden sich darin viele Infos und Tipps für gesunde Füße.

SEILTANZ IM DUNKELN

stabilisiert Fuß- und Sprunggelenke

Füße auf einer Linie hintereinander positionieren. Die Zehen berühren die Ferse. Das Körpergewicht lastet auf dem hinteren Fuß. Halten Sie nun mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht. Nach 30 Sekunden Schrittstellung wechseln und dreimal wiederholen.



CAPTURED CRAB

gut bei Knick-Senkfuß

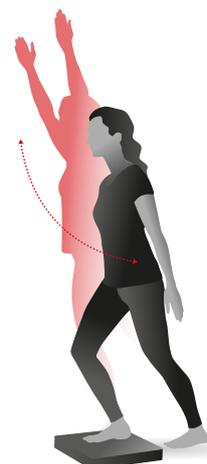
Legen Sie das geschlossene Trainingsband knapp oberhalb der Knie um beide Beine. Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Das Band muss dauerhaft unter Spannung bleiben. Beginnen Sie nun, seitwärts nach rechts zu gehen. Wenn Sie mit dem rechten Bein einen sicheren Stand erreicht haben, führen Sie das linke Bein hüftbreit heran. Wechseln Sie anschließend die Richtung. Sechs Schritte in jede Richtung, drei Wiederholungen.



AUFWÄRTS IN BALANCE

stärkt die gerade Beinachse und die Balance

Stellen Sie den vorderen Fuß fest auf eine Treppe, ein dickes Buch oder ein Balancepad. Verlagern Sie nun Ihren gestreckten Oberkörper über den Fuß, sodass er zunehmend Gewicht übernimmt. Wenn Sie Ihr Körpergewicht vollständig auf den Fuß verlagert haben, können Sie den hinteren Fuß kurz vom Boden lösen. Anschließend Füße wechseln. Drei Sätze mit je 15 Wiederholungen.



Die besten Übungen für die Füße

Tagsüber im Büro oder abends vor dem Fernseher: Dieses Sportprogramm lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren und sorgt für fitte Füße



HINKELKASTEN-NINJA

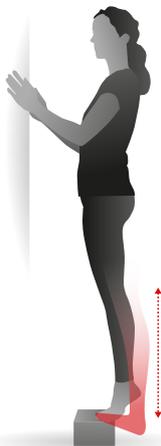
trainiert das Sprunggelenk und die Balance

Aus dem Stand seitwärts von einem Bein zum anderen hüpfen. Versuchen Sie so leise wie möglich zu landen. Für eine gute Wirkung auf Ihren Gleichgewichtssinn und die Muskeln, die das Sprunggelenk stabilisieren, ist es wichtig, dass Sie nach der Landung so schnell wie möglich sicher und stabil stehen. Drei Durchgänge mit je zehn Sprüngen pro Bein.

ZEHENSTAND

für eine schmerzfreie Achillessehne

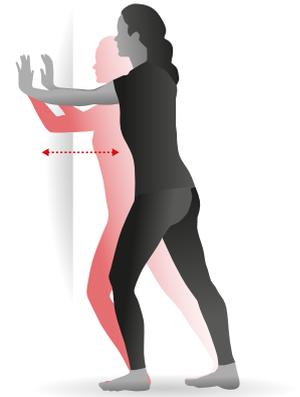
Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf eine Stufe. Senken Sie die Fersen langsam ab, bis ein Dehnungsgefühl in der Wade entsteht. Gehen Sie dann langsam wieder nach oben in den Zehenstand. Zählen Sie pro Bewegungsrichtung langsam von eins bis vier. Drei Mal 15 bis 25 Wiederholungen.



WADENSTRETCH

zur Entspannung der Wadenmuskeln

In Schrittstellung die Hände an einer Wand abstützen. Vorderes Bein beugen, bis in der hinteren, gestreckten Wade ein Dehnungsgefühl eintritt. Die Füße bleiben auf dem Boden. Zehn tiefe Atemzüge lang verharren – bis die Spannung nachlässt. Nach zwei- bis dreimaligem Dehnen Beine wechseln.



KÜSSENDE ONKEL

stärkt die Großzehen

Die Füße stehen nebeneinander. Der Abstand zwischen den Großzehengelenken ist eine Zeigefingerbreite. Bewegen Sie nun die rechte und linke Großzehe aufeinander zu, ohne die Stellung der Füße zu verändern. Drei Durchgänge mit je 15 bis 25 Wiederholungen.



ENTSPANNTE FUSSSOHLE

sorgt für einen sicheren Stand

Führen Sie den Fuß mit sanftem Druck auf einer kleinen Faszienrolle oder einem Tennis- oder Golfball vor und zurück. Langsam, nicht mehr als 10 cm pro Minute. Um die Durchblutung zu fördern und Ihre Füße besser zu spüren, rollen Sie mit leichtem Druck 15 bis 20 Mal hin und her. Anschließend Fuß wechseln.

ACHTSAMES ABROLLEN

für geschmeidigere Füße und bessere Balance

Gehen Sie in Zeitlupe und konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße. Dabei tief und gleichmäßig atmen. Achten Sie darauf, wie sich der Fuß beim Abrollen verhält, wo Spannungen auftreten und ob beide Füße den gleichen Halt geben. Das Atmen beruhigt, die Aufmerksamkeit lässt Stress vergessen.

