

FÜNF MINUTEN FÜR IHRE FÜSSE

BASISTRAINING

Sie tragen uns zuverlässig Schritt für Schritt durch die Welt, ein Leben lang. Tun wir ihnen Gutes!



UNSERE EXPERTIN

Dr. Mellany Galla, Hannover
Dozentin, Buchautorin und Mitglied des Ehrenbeirats der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie (GFFC e.V.)

Unsere Füße sind kleine Wunderwerke. Jeder von ihnen besteht aus unglaublichen 120 Muskeln, dazu 26 Knochen, 33 Gelenken und 114 Bändern! Sie bilden die Grundlage unseres aktiven Lebens. Danken wir es ihnen? Eher nicht. Die Fuß- und Sprunggelenkspezialistin Dr. Mellany Galla weiß, was sie sich wünschen.

Was finden Füße so richtig schlimm?
Ungeeignete Schuhe. Auch die Überbeanspruchung durch eine abrupte Belastungssteigerung etwa beim Sport kann sich negativ auswirken. Man sollte auf die Warnsignale achten: Dauerhafte oder wiederkehrende Schmerzen am Fuß sollten abgeklärt werden.

Wie zeigen sich die Probleme am häufigsten?
Oft begegnen mir in meiner Praxis Probleme am Sprunggelenk nach einem Bänderriss und Achillessehnenbeschwerden und Fersenschmerz durch Überlastungen. Aber auch Patienten mit Fehlstellungen der Kleinzehen und Vorfußschmerz, der sogenannten Metatarsalgie, kommen zu mir. Sehr häufige Beschwerden am Fuß sind Zehendeformitäten wie der Hallux valgus, dabei wandert die Großzehe nach außen.

Ist der Hallux denn ein Frauenproblem?
Ja, leider. Oft wird dies nur hohen Absätzen zugeschrieben. Schuhe sind allerdings selten der alleinige Auslöser. Bei Frauen liegt vor allem ein schwächeres Bindegewebe zugrunde, das Fehlstellungen am Fuß begünstigt.

Woran erkennt man einen guten Schuh?
Wichtig ist, dass Schuhe ausreichend groß sind und die Zehen vorn genug Platz haben.

Und weil der Fuß im Laufe des Tages und bei Belastung anschwillt, ist es sinnvoll, den Schuhkauf nicht am frühen Morgen, sondern eher für den Nachmittag einzuplanen. Ein guter Schuh sollte außerdem ein angenehmes Fußbett haben und eine Sohle, die das Abrollen des Fußes nicht einschränkt.

Ist Barfußgehen wirklich so gesund?
Tatsächlich ist das die natürlichste Form des Gehens. Daher ist das schon sinnvoll, zu Hause, im Urlaub am Strand oder auf der grünen Wiese, denn barfuß rollt der Fuß natürlich über die Sohle ab, das Bewegungsmuster wird nicht durch Schuhe künstlich beeinflusst. Einschränkend muss ich allerdings sagen, dass es Situationen oder Krankheitsbilder wie schwerwiegende Fehlstellungen gibt, wo das nicht mehr möglich ist und auch nicht erzwungen werden sollte.

Sollte man regelmäßig zur Pediküre gehen?
Nein, das ist kein Muss. Natürlich ist es sinnvoll, die Füße und die Fußnägel regelmäßig zu pflegen. Aber wenn keine krankhaften Veränderungen vorliegen, kann das jeder allein.

Was sollte man idealerweise jeden Tag für seine Füße tun, damit es ihnen gut geht?
Ein kurzes Trainingsprogramm kräftigt die Füße, Probleme und Verletzungen können so vermieden werden. Mit ganz gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit erhalten und die Koordination und Stabilität verbessert. Da ich dies in meiner Sprechstunde immer wieder gefragt werde, habe ich gezielt hierfür eine Fitness-App nur für Füße („footbooster“, www.foot-booster.com) entwickelt.

STÄRKT MUSKELN UND SEHNEN



FREIE FERSE

1. Auf einen Stuhl setzen, den rechten Fuß auf die Außenkante kippen. 2. Die Fußkante weiter nach außen drehen. 3. Zurück und den Boden mit der inneren Fersenfläche berühren. Das bringt's: Die Fersen werden beweglicher und kommen mit unebenem Grund besser klar.

Sicherer Stand auf dem vorderen Bein. Fuß mit den Zehen aufsetzen



VORFUSS-ROLLER

Leichte Schrittstellung, am hinteren Fuß die Zehen aufsetzen. Knie nach vorne beugen, Fuß über die Zehen nach vorn ziehen. 3 Atemzüge so bleiben, dann zurück. Pro Seite 8- bis 10-mal. Das bringt's: dehnt Streck- und Beugesehen.

Ferse anheben. Standposition auf den Zehen



1

BOGENBAU

1. Vorfuß auf einen halben Tennisball stellen. 2. Für drei Atemzüge den Fuß über dem Ball absenken. 3. Zehen nach oben strecken und spreizen. Zehen wieder senken und Vorfuß über den Ball wölben. Pro Fuß 15-mal. Das bringt's: Dehnung der feinen Muskeln im Mittelfuß.



2



3

Bein seitlich führen, dann kleine Kreisbewegungen mit der Fußspitze



Oberkörper strecken. Hüftmuskeln sind aktiv

DURCHGEDREHTER FLAMINGO

Aufs linke Bein stellen, das rechte anheben, die Fußspitze kreisen lassen. Arme anheben, Bein immer weiter nach hinten drehen, weiter kreisen. Bein wechseln. Das bringt's: stabile Sprunggelenke, Trittsicherheit.



Schultergürtel tief und Rumpf strecken

STARKER ACHILLES

Gerade hinstellen und an der Wand abstützen. Rechtes Bein anheben, mit dem linken auf die Zehenspitzen stellen. Ferse langsam absenken, auf den Boden tippen. Pro Seite 15-mal. Das bringt's: starke Waden und schmerzfreie Achillessehnen.

Ferse geht auf einer Linie nach oben und unten



Gewicht auf Standbein. Knie beugen

DER STERN Stellen Sie sich vier sternförmige Linien vor. Gerade hinstellen, rechten Fuß nach vorn schieben. Das linke Knie ist gebeugt. Den Fuß langsam zurückziehen, dann der nächsten Linie folgen. Mit jedem Fuß 2-mal. Das bringt's: trainiert effektiv Balance und Stabilität.



UNSER BUCH-TIPP:

Viele Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Fotos zum Nachmachen (Trias, 17,99 Euro)