



Den Füßen auf den Leib gerückt

Starten Sie durch: mit dem Fußtraining-Grundprogramm und dem praktischen Eigentest.



Zeigt her eure Füße

Wie oft macht man sich Gedanken über seine Füße – wenn sie nicht gerade wehtun? Es ist Zeit, ihnen ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken.

Die menschliche Anatomie ist variabel – das zeigt sich gerade an den Füßen. Die äußere Erscheinung unserer Füße nimmt die verschiedensten Formen an – diese geben dem Fuß jeweils ein etwas anderes Aussehen. Dennoch sind sie alle normal und sie erfüllen alle die Anforderungen für die bestmögliche Funktionalität. Unsere Füße sind kleine Wunderwerke und perfekt an ihren Job angepasst: uns sicher und gut durchs Leben zu tragen!

Die häufigste Fußform (über 50% aller Europäer haben sie) ist der ägyptische Fuß, bei dem die Großzehe am längsten ist und die anderen Zehen nach außen zum kleinen Zeh hin immer kleiner werden. Der römische Fuß, bei dem die ersten drei Zehen gleich lang sind (zumindest nahezu), tritt noch bei etwa 10%

aller Europäer auf. Jeder Dritte in Europa hat eine sogenannte griechische Fußform, bei der die zweite Zehe am längsten ist. Die germanische Form mit einer langen Großzehe und vier gleich langen Zehen ist hingegen nur noch sehr selten zu finden. Bei der keltischen Form, die eher im Norden Europas vorkommt, ist die zweite Zehe am längsten, Groß- und Mittelzehe sind gleich lang und die zwei kleinen Zehen sind ebenfalls von derselben Länge. Je nach Fußform empfehlen sich andere Schuhe. Diese sollten in Breite und Länge an die Fußform angepasst ausgewählt werden.

Allein schon an den Grundformen der Füße kann erkannt werden, dass es nicht den einen »richtigen« Fuß gibt. Viele Varianten gehören durchaus zur Norma-

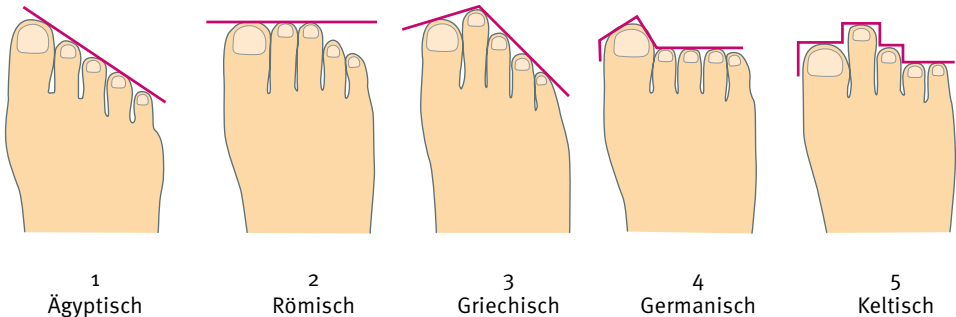
lität, von den Veränderungen der Füße im Laufe eines Lebens einmal ganz zu schweigen. Füße verändern sich durch Verletzungen oder chronisch einseitige Belastungen. Der gesamte Mensch verändert sich im Laufe eines Lebens und passt sich dabei stets an die jeweiligen Lebensumstände an. Der Mensch ist mal breit, mal schmal, mal trainiert, aber auch mal dekontingiert. Manchmal erfolgen Veränderungen auch durch Krankheiten.

Genauso ergeht es den Füßen, die ebenfalls diesen Kreisläufen und den resultierenden Veränderungen durch Über- oder Fehlbelastungen unterliegen. Dabei können diese Überlastungen durch sportliche Aktivität, alltägliche Aktivität oder auch durch unpassende Schuhe entstehen. Spreizfuß, Hohlfuß, Knickfuß oder Plattfuß fallen einem dabei sofort ein,

und dies sind tatsächlich häufig vorkommende Veränderungen, die sich in einer anderen Fußform und in einem neuen Funktionsprofil zeigen. Dabei handelt es sich um Veränderungen, die sich meist über längere Zeitabschnitte etablieren. Die Entwicklung vom »Normalfuß« zum Spreizfuß geschieht nicht über Nacht. Solange diese Veränderungen nur gering vorhanden und nicht sehr stark ausgeprägt sind, gibt es meist keine größeren Störungen der Fußgesundheit. Sobald sich jedoch die ersten Symptome wie Steifigkeit oder Schmerzen einstellen, muss über eine bewusste und nachhaltige Veränderung nachgedacht werden.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Probleme rund um Ihre Füße anzugehen und dauerhaft gut und sicher unterwegs zu sein.

♥ Die fünf Fußformen



Das Fußtraining-Grundprogramm

Wir fackeln nicht lange, sondern fangen direkt an. Gleich zu Anfang bekommen Sie eine Reihe smarter Übungen für das Wohlergehen Ihrer Füße – mit dem Fußtraining-Grundprogramm lernen Sie Ihre Füße besser kennen und fühlen.

Körpergefühl ist die Fähigkeit, den Körper wahrzunehmen und sowohl Bewegung als auch die Anpassungen unseres Körpers an Bewegung und variable Körperhaltung zu spüren. Gerade die Bewegungen der Füße sollten stets optimal gesteuert und koordiniert werden, um Fehlbelastungen so weit wie möglich zu vermeiden und den Füßen damit eine möglichst lange Laufzeit zu beschern. Wollen Sie also Ihre Bewegungsfähigkeit und die Bewegungssteuerung Ihrer Füße einfach nur erhalten oder gar verbessern, führt kein Weg an sogenannten Körperwahrnehmungsübungen vorbei.

Konzentrieren Sie sich während der Durchführung der folgenden Übungen auf Ihre Füße. Spüren Sie die Fußgelenke, die Muskeln und die sehnigen Verbindungen dazwischen. Spüren Sie nach, wie diese sich bewegen und was Sie bei den Übungen empfinden. Interessant ist auch die Wahrnehmung, wie sich die Füße dabei verformen: Manchmal werden die Füße bei Übungen eher lang und schmal, mal kurz und breit, oder die Zehen ziehen sich dabei zusammen oder strecken sich lang und wohligh aus. Manchmal spürt man die Spannung der Bewegung an der Fußsohle, manchmal aber auch auf dem Fußrücken. Spüren Sie selbst nach und entwickeln Sie ein individuelles, vor allem neues Fußwohlgefühl. Mit den folgenden Übungen haben Sie ein kleines, aber sehr effektives Grundprogramm für Ihre Füße an der Hand. Dieses wird Ihnen die grundlegenden Fähigkeiten Ihrer Füße in puncto elastischer Formveränderung, dynamischer Bewegungsfähigkeit und kraftvoller Aktivität vermitteln. Nutzen Sie es sorgsam.

Wie Sie die Übungen dieses Buches am besten nutzen

Starten Sie mit dem Fußtraining-Grundprogramm – es vermittelt Ihnen das nötige Fußgefühl und schult effektiv die Beweglichkeit und die Anpassungsfähigkeit Ihrer Füße.

Die Übungen sind alle nummeriert – anhand dieser Nummerierung werden im Buch auch kleine Trainingspläne zusammen- und vorgestellt, mit denen spezielle Ziele verfolgt werden können. So finden Sie eine Zusammenstellung gegen die Beschwerden bei Arthrose und einen möglichen Übungsplan nach einer erlittenen Fraktur.

Die Übungen sind zunächst verschiedenen Problemstellungen an den Füßen zugeordnet, ohne Anspruch auf Ausschließlichkeit. Sie können also mit den Übungen, die bei Ihrem individuellen Fußproblem zu finden sind,

einfach und schnell starten und Ihr Programm später durch weitere Übungen ergänzen. Sie werden schnell herausfinden, was Ihnen guttut.

Bei jedem körperlichen Training sind Abwechslung und Vielseitigkeit wichtige Mittel, um die verfolgten Ziele effektiver und nachhaltiger zu erreichen. Deshalb sollten Sie auch die anderen Übungen aus allen Bereichen mit einbeziehen. Ihre Füße profitieren definitiv von einer breiteren Übungsauswahl.

Stellen Sie sich im Laufe der Zeit Ihr individuelles Übungsprogramm zusammen und variieren Sie dieses immer wieder durch neue Übungen.

Und nun viel Spaß beim Entdecken eines neuen Fußgefühls.

1. Kontaktpunkte suchen

Beginnen Sie mit dieser kleinen, aber sehr wirkungsvollen Übung:

Stellen Sie sich bewusst auf Ihre Füße und nehmen Sie zunächst einmal den Druck an der Fußsohle wahr. Fühlen Sie die Hauptdruckpunkte, mit denen Ihre Fußsohle den Kontakt zum Untergrund aufnimmt. Im Normalfall werden die Hauptkontaktpunkte um die Gewölbe herum liegen, das heißt, Sie sollten den Kontakt am Groß- und Kleinzehenballen fühlen. Diese zwei Punkte verspannen das Quergewölbe. Dieses können Sie bewegen und verformen. Versuchen Sie, mit den Druckpunkten zu spielen, indem Sie Ihr Körpergewicht und damit die Belastung mal vermehrt auf den Großzehenballen lenken, dann wieder verstärkt auf den Kleinzehenballen und damit auf die Fußaußenseite. Versuchen Sie auch, die Kontaktpunkte enger zusammenzubringen oder sie weiter auseinanderzuschieben.

Der dritte Kontaktpunkt im Bunde ist die Ferse, genauer gesagt die hinterste und äußerste Kontur Ihrer Ferse. Über diese Fersenpunkte und den Großzehenballen wird das Längsgewölbe verspannt und

moduliert. Spüren Sie diesen Kontakten ebenfalls nach und versuchen Sie, diese abwechselnd durch vermehrten Druck zu verändern. Auch beim Erhöhen des Fersendrucks werden Sie Veränderungen am gesamten Fuß spüren.

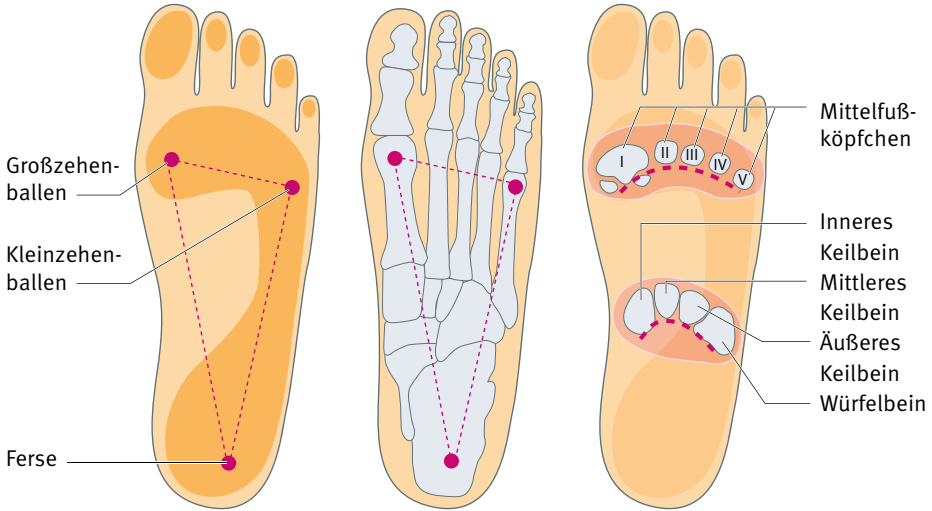
Nachdem Sie nun diese drei Belastungspunkte kennengelernt haben, verlagern Sie Ihr Körpergewicht abwechselnd auf diese Punkte. Belasten Sie vermehrt den Großzehenballen, dann den Kleinzehenballen und danach die Ferse. Halten Sie jeden Belastungsdruck an den Punkten der Fußsohle für 20–30 Sekunden und achten Sie auf Verformungen Ihres Fußes und auf die Veränderungen in der Muskelspannung.

Eine weitere wichtige Kontaktübung besteht in der Druckverteilung zwischen Fersenaußenkante und Großzehenballen. Wenn Sie an beiden Punkten den Druck gleichzeitig erhöhen, beginnt eine Verschraubung des Fußes. In dieser verstärkten Verschraubung, die wir besonders beim Gehen, Treppensteigen und Rennen nutzen, liegt ein großes Kraftpotenzial für dynamische Bewegungsübertragung in Alltag und Sport.

Kontaktpunkte

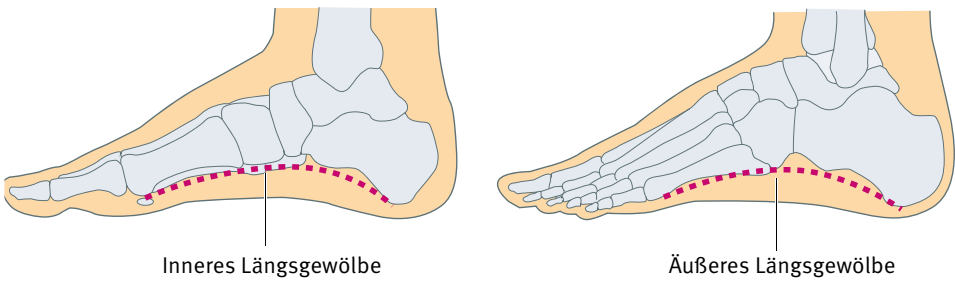
Fußgewölbe

Quergewölbe



Fußinnenseite

Fußaußenseite



🔹 **Aufspannung der Fußgewölbe**

2. Fußwärmer

Um die Fußmuskeln, Sehnen und Faszien stärker zu aktivieren, die Durchblutung zu steigern und die Wahrnehmung auf die Fußregion zu lenken, ist die folgende Übung ein absoluter Hit. Die Mini-Massage für die Füße hilft zudem gegen kalte Füße und Zehen. Spüren Sie die Veränderungen durch Reibung in unterschiedlicher Intensität.

Ausgangsposition: Im Sitzen greifen Sie mit beiden Händen einen Fuß. Legen Sie dazu Ihre Hände möglichst flächig um den gesamten Fuß. Dabei berühren sich Ihre Daumen in der Mitte der Fußsohle, Handballen und Finger modellieren sich an der Fußinnen- und Fußaußenkante eng an.

Durchführung: Reiben Sie nun mit beiden Händen den Fuß – bewegen Sie Ihre Hände gegeneinander und variieren Sie den Druck dabei. Die Hände sollten noch gut über die Haut von Fußrücken und

Fußsohle gleiten, falls nicht, verringern Sie den Druck. Führen Sie die Handbewegungen so lange durch, bis sich eine wohltuende Wärme an den Füßen einstellt. Nach ein paar Bewegungen können Sie vielleicht sogar eine leichte Rötung der Haut erkennen. Dies ist ein Zeichen der reaktiven Mehrdurchblutung, die auch für die Wärme sorgt. Je schneller Sie die Bewegung durchführen, desto stärker ist die Reibung und damit auch die Wärmeentwicklung.

Wiederholungen: Sie können diese Bewegung pro Fuß 50–80-mal wiederholen, oder Sie setzen sich eine bestimmte Zeit für die Bearbeitung Ihrer Füße, z. B. 2 Minuten pro Fuß.

Zu beachten: Versuchen Sie, während der Bewegung zunächst einen konstant gleichbleibenden Druck mit den Händen auf die Füße auszuüben. Später können Sie den Druck auch gerne erhöhen.

► Reiben Sie mit den Händen gegengleich an Fußsohle und Fußrücken.



► Der Fuß wird durch Reibung aktiviert.

