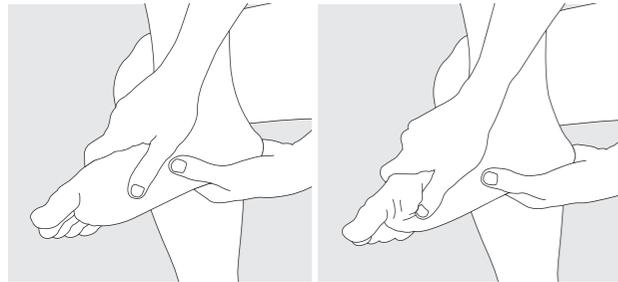
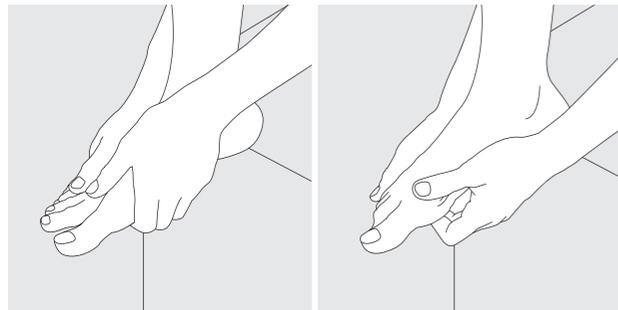


### Müde und verspannte Füße

- Massage des Längs- und Quergewölbes:

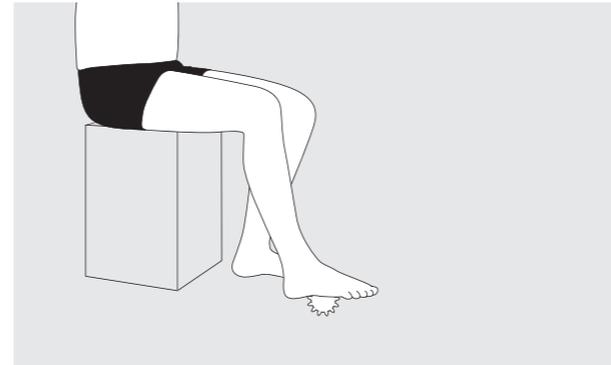


Eine Hand hält die Ferse fest, die andere streicht mit dem Daumen auf der Fusssohle über die Fussinnenseite und zieht den Fuss sanft in die Länge (die übrigen Finger liegen dabei auf dem Fussrücken).



Eine Hand fasst an der Fussaussenkante, die andere an der Fussinnenkante. Die Hände dehnen den Fuss zur Seite und gleichzeitig drücken die Finger den Fuss in einen Bogen nach oben.

- Massage mit Igelball:



Stellen Sie Ihren Fuss auf einen Igelball und rollen Sie über die ganze Fusslänge hin und her, vor allem dort, wo Sie Verspannungen verspüren. Igelbälle sind bei der Rheumaliga Schweiz erhältlich.

- Massieren Sie Ihre Füße mit einer Lotion, Creme, einem Balsam oder Schaum.

- Gönnen Sie sich ein nicht zu heisses Fussbad und trocknen Sie danach die Füße gut ab, am besten mit einem vorgewärmten Tuch. Kräuterzusätze erfrischen und beleben (z.B. Rosmarin, Lavendel, Thymian), Ölbäder pflegen trockene Füße.

### Weitere Publikationen der Rheumaliga Schweiz:

Publikationsliste (Übersicht, gratis) (D 001)  
Bewegungsübungen (Fr. 15.-) (D 401)  
Ihrem Rücken zuliebe (gratis) (D 1030)  
Im Beruf auf den Beinen (gratis) (D 3016)

Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin /  
Betriebsphysiotherapeutin

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

Unser Fuss ist ein Wunderwerk – auf so kleiner Fläche trägt er unser gesamtes Körpergewicht! Wir verdanken dies einer ausgeklügelten Gewölbekonstruktion mit vielen Gelenken und Muskeln.

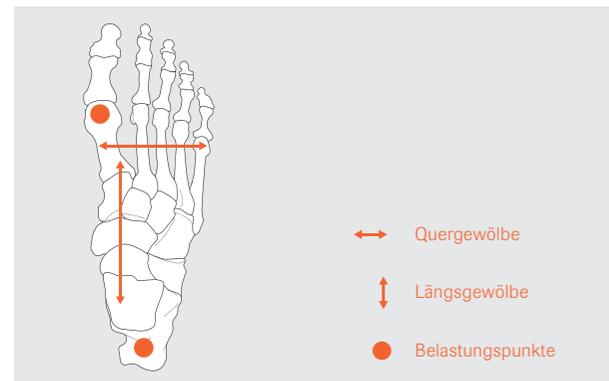
Haben Sie sich einmal überlegt, wie viel Aufmerksamkeit wir unserem Gesicht widmen, es betrachten und pflegen, und wie wenig wir für unsere Füße tun?

Tragen wir mehr Sorge zu ihnen! Es beginnt mit der Wahl der richtigen Schuhe. Wenn Sie zudem einige Anregungen beherzigen und die eine oder andere Übung ausführen, werden es Ihnen Ihre Füße danken!

### Anatomie

Die Belastung wird vom Längs- und vom Quergewölbe getragen (s. Abbildung). Beide werden von Knochen und Muskeln gebildet. Wenn die Muskeln abschwächen, kommt es zum Spreizfuss, zu Ballenproblemen, zu Zehengelenkentzündungen; ein Hallux valgus kann entstehen.

Der Fuss sollte wie folgt belastet werden: in der Fersenmitte und beim Grosszehengrundgelenk (Belastungspunkte). Dabei hat das Kleinzehengrundgelenk ebenfalls Bodenkontakt, wir richten aber kein spezielles Augenmerk darauf.



### Machen Sie folgende Übung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker, stellen Sie die Füße hüftbreit auf den Boden und drücken Sie die Fersenmitte und den Grosszehenballen sanft und gleichmässig in den Boden und lösen die Anspannung wieder, wiederholen Sie das 10–20 x. Merken Sie, wie Ihr Quergewölbe einen leichten Bogen bildet? Suchen und halten Sie diesen Bodenkontakt wenn immer möglich, sei es beim Sitzen oder im Stehen.

### Barfuss

Gehen Sie so oft wie möglich barfuss! So entfaltet sich der Fuss am besten. Verzichten Sie zu Hause wenn möglich auf Hausschuhe, gehen Sie barfuss oder ziehen Sie rutschfeste Socken an.

### Idealer Schuh

Ein guter Schuh muss der individuellen, natürlichen Form des Fusses angepasst sein: Er soll den natürlichen Bewegungen und dem Kräftespiel eines gesunden Fusses entsprechen und diesen nicht einschränken.

Damit unsere Füße «atmen» können, sollte das Obermaterial der Schuhe luftdurchlässig sein und am besten aus Leder bestehen oder mit atmungsaktiven High-Tech-Materialien versehen sein (z.B Gore-Tex).

### Form des Schuhs

Der ideale Schuh passt sich dem Fuss an. Wenn er zu weit ist, rutscht ein schmaler Fuss nach vorn, und die Zehen werden gestaucht. Ist der Schuh zu eng, wird der Fuss wie in einem Schraubstock gehalten, die Blutzirkulation und die normale Beweglichkeit werden behindert. Missbildungen und Hühneraugen – immer Folge von falschem Schuhwerk – werden begünstigt.

Eine Platzreserve im Zehenraum von knapp 1 cm ist ideal. Am besten liegt der Schuh vorn an seiner breitesten Stelle gut an und gibt hinten der Ferse Halt.

Bei Trainingsschuhen lohnt sich vor dem Kauf ein Probetraining; am besten bringen Sie Ihre alten Schuhe mit.

### Schuhsohle

Die Schuhsohle muss dick genug sein, um vor den Unebenheiten des Bodens zu schützen. Zudem soll sie gut dämpfen, um die Schläge abzufangen.

### Absatz

Je höher der Absatz ist, desto mehr verlagert sich das Gewicht auf den Vorfuss.

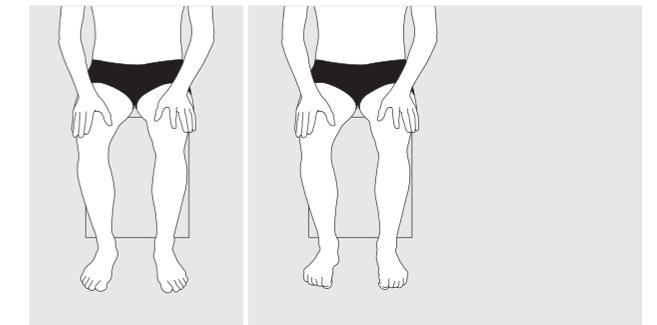
Mögliche Folgen sind eine Verkürzung der Wadenmuskulatur und eine Verformung von Zehen und Vorfuss. Das Risiko für eine Kniearthrose erhöht sich, ebenso die Unfallgefahr für die Sprunggelenke.

Der Alltagsschuh sollte einen möglichst flachen Absatz haben, zwischendurch dürfen Sie aber auch einen Schuh mit höherem Absatz tragen. Bei Modeschuhen sollte die Absatzhöhe unter 7 cm liegen. Kurze Tragezeit und eine gezielte Fussgymnastik als Ausgleich sind zu empfehlen!

### Einlagen

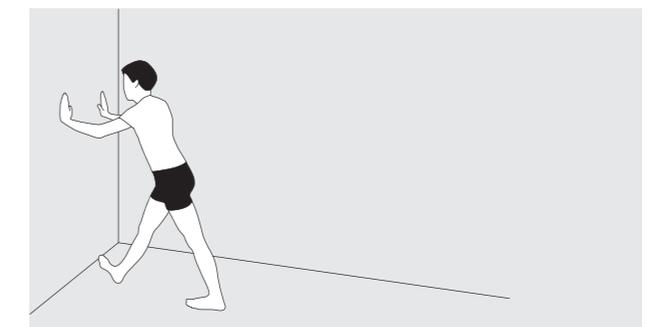
Einlagen sind Hilfsmittel und helfen bei schwerwiegenden, oft rheumatisch bedingten Verformungen. Lassen Sie sich von einem Orthopädie-Schuhmacher in einem Fachgeschäft beraten. Oft sind aktive Massnahmen wie Übungen vorzuziehen.

### Kräftigung des Fussgewölbes



Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker / Stuhl, Rücken ist aufgerichtet, Füße sind hüftbreit aufgestellt, Grosszehengrundgelenk und Fersenmitte haben guten Bodenkontakt. Durchführung: Durch Einkrallen der Zehen Ferse den Zehen nähern (Fuss verkürzen) – Zehen wieder vorstrecken – Ferse den Zehen nähern (Raupengang), 8–10 x wiederholen.

### Dehnung der Wadenmuskulatur



In Schrittstellung zur Wand stehen; hintere Ferse mit gestrecktem Bein auf den Boden setzen, Gewicht nach vorne verlagern, bis Sie ein Ziehen in der hinteren Wade verspüren. Dann vorderes Bein strecken und auf Ferse stellen; Sie verspüren ein zusätzliches Ziehen in der vorderen Wade. Über 2–3 Atemzüge halten, dann Seite wechseln.