

Auf gesunden Füssen

Übungen, Tipps und
Informationen



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

**Halten Sie Ihre
Füsse mit
Bewegung fit.**

**Füsse tragen
uns durchs
Leben – sie verdienen
Pflege und
Entspannung.**

**Nehmen Sie
Fusssschmerzen
ernst – es sind
Warnsignale.**



**8 Übungen für
Ihre Fussgesundheit
ab Seite 12**



© daniel.schoenen / photocase.com

Zum Laufen geboren

Die Evolution formte den Menschen zum langbeinigen Dauerläufer. Die kräftige Achillessehne und die ausgeklügelte Gewölbekonstruktion des Fusses speichern viel Bewegungsenergie. Die massiven Fersenbeine dämpfen Stöße. Und die kurzen Zehen vereinfachen das Abrollen.

Doch der moderne Lebensstil setzt auch unseren Füßen zu. Wir bewegen sie zu wenig. Und vor allem zu wenig barfuss. Denn beim Barfussgehen empfangen die Füße stimulierende Reize. Bodenunebenheiten gleichen sie aktiv aus. Das fördert die Sensibilität und kräftigt die Muskeln. Stecken die Füße hingegen den ganzen Tag in Schuhen, beginnen die Muskeln und die Nervenendigungen im Fuss zu verkümmern.

Diese Broschüre will Ihre Füße in Bewegung bringen: Sie finden ab Seite 12 wertvolle Übungen zur Sensibilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der Füße. Gleich auf den nächsten Seiten erfahren Sie, woran Füße am häufigsten erkranken und welche Spezialisten Sie wieder auf gesunde Füße stellen.



Vorfuss



Mittelfuss



Rückfuss

Häufige Erkrankungen des Fusses

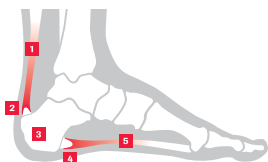
Fussbeschwerden haben meist alltägliche, banale Ursachen: Über- und Fehlbelastungen sowie (bei Sportlern) Abnützungserscheinungen. Zudem begünstigen Fehlstellungen wie Spreizfuss, Knickfuss und Senkfuss die Entstehung von Erkrankungen.

Entzündungen der Zehengelenke

Rheumabetroffene leiden häufig an chronischen Entzündungen in den Zehengelenken, ausgelöst durch eine rheumatoide Arthritis, eine Psoriasis-Arthritis (Schuppenflechtenarthritis) oder die Ablagerung von Harnsäurekristallen (Gicht).

Erkrankungen der Sehnen und Faszien

Fersensporn: Über 10% der Bevölkerung haben einen Fersensporn, meist aber ohne Beschwerden. Es handelt sich um einen dornförmigen Knochenauswuchs am Fersenbein, verbunden mit einer chronischen Entzündung des Achillessehnenansatzes oder der Plantarfaszie (Sehnenplatte der Fusssohle).



- 1** Achillessehne
- 2** kranialer Fersensporn
- 3** Fersenbein
- 4** plantarer Fersensporn
- 5** Plantarfaszie



Entzündungen und Risse der Achillessehne:

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne im menschlichen Körper. Über- und Fehlbelastungen können kleine Risse verursachen, die zu Schwellungen und Entzündungen führen. Die Achillessehne kann auch ein- oder durchreissen: eine häufige Sportverletzung.

Weitere häufige Erkrankungen

Hallux valgus: Die «Schiefzehe» ist eine degenerative Fehlstellung der grossen Zehe im Grundgelenk. Sie führt zwangsläufig zu einer chronischen Überbelastung der benachbarten Mittelfussknochen.

Hammerzehe: Diese Beugefehltstellung des Zehenendgelenks ist die weitaus häufigste Zehendeformation.

Sprunggelenksarthrose: Der Knorpelverschleiss im Sprunggelenk ist meist Folge einer Arthritis oder geht auf Bänderrisse oder Knöchelfrakturen zurück.

Weitere Informationen finden Sie im Web-Dossier «Rheuma des Fusses»: www.rheumaliga.ch

Wegweiser zu den Fussexperten

Der Hausarzt: Probleme mit den Füßen zählen neben Erkältungskrankheiten und Rückenbeschwerden zu den häufigsten Schmerzursachen. Ihr Hausarzt wird Ihren Fuss untersuchen und Sie gegebenenfalls an einen Spezialisten überweisen.

Der Rheumatologe: Füße sind ein wichtiger Teil des Bewegungsapparates. Die meisten Fusserkrankungen fallen damit ins Fachgebiet des Rheumatologen.

Der Orthopäde: Chirurgische Eingriffe am Fuss und speziell am oberen Sprunggelenk werden in der Regel von Orthopäden vorgenommen. Sie korrigieren deformierte Zehen, rekonstruieren gerissene Achillessehnen oder setzen künstliche Sprunggelenke ein.

Der Orthopädietechniker: Menschen mit eingeschränkter Geh-, Steh- oder Sitzfähigkeit erhalten Hilfe von Orthopädietechnikern. Diese stellen Einlagen und spezifische Hilfsmittel her und informieren über deren Verwendung.

Der Orthopädieschuhmacher: Orthopädieschuhmacher fertigen orthopädische Mass- und Spezialschuhe sowie Einlagen und Fusstützen.



Der Physiotherapeut: Physiotherapeuten kümmern sich um die Belastbarkeit, die Beweglichkeit, die Kraft und die Koordination von Füßen, die in ärztlicher Behandlung sind oder gar einen chirurgischen Eingriff hinter sich haben.

Der Podologe: Die Podologie umfasst die medizinische Fusspflege. Podologen entfernen Hühneraugen, Hornhaut oder Schwielen. Sie behandeln Zehennägel und können Fussmassagen ausführen. Nicht in den Bereich der Podologie fallen die kosmetische Pediküre sowie Wellnessbehandlungen der Füße.

Einlagen nach Mass

Einlagen sind individuell gefertigte medizinische Hilfsmittel.

- Klassische Einlagen stützen vor allem das Längs- und das Quergewölbe des Fusses und entlasten Druckstellen.
- Sensomotorische Einlagen zielen primär auf die Eigenwahrnehmung des Körpers. Sie verändern Fehlstellungen, indem sie bestimmte Fussmuskeln aktivieren oder hemmen.



Wo drückt der Schuh?

Design und Mode sind schöne Dinge im Leben. Aber noch schöner sind schmerzfreie Füße ohne Deformationen. Deshalb sollten Ihre Alltags- und Sport-schuhe gewissen Kriterien genügen und die natürlichen Bewegungen des Fusses und sein Kräftespiel nirgendwo einschränken.

Je höher der Absatz eines Schuhs, desto mehr Gewicht lastet auf dem Vorfuss – mit gesundheitlichen Folgen für den Fuss und darüber hinaus:

- Verformung von Zehen und Vorfuss
- Verkürzung der Wadenmuskeln
- Unfallgefahr für die Sprunggelenke
- Erhöhtes Risiko, an einer Fuss- oder Kniearthrose zu erkranken

Wenn Sie normalerweise Alltagsschuhe mit flachen Absätzen tragen, dürfen Sie zwischendurch ohne Bedenken in einen Modeschuh mit hohem Absatz schlüpfen. Achten Sie aber auf eine Absatzhöhe von maximal 7 cm, kurze Tragezeiten und gönnen Sie sich zum Ausgleich eine Fussgymnastik.

Gehen Sie nachmittags oder abends Schuhe kaufen, denn unsere Füße dehnen sich im Laufe des Tages aus.



Daran erkennen Sie gutes Schuhwerk

Obermaterial: Bevorzugen Sie natürliche Materialien. Echtes Leder absorbiert Feuchtigkeit und ist luftdurchlässig, ebenso atmungsaktives High-Tech-Material (z.B. Gore-Tex). Meiden Sie synthetische Billigschuhe. Sie führen zu sauerstoffarmem Fussklima, dem Nährboden für Fusspilz.

Fersenkappe: Eine stabile, hoch gezogene Fersenkappe gibt der Ferse guten Halt.

Sohle: Die Sohle sollte eine gewisse Stabilität aufweisen. Sie testen diese, indem Sie den Schuh an der Spitze und der Ferse halten und in einer Wringbewegung längs verdrehen. Zudem hat die ideale Sohle eine leichte Abrollung integriert.

Zehenraum: Die Zehen werden gestaucht, wenn der Fuss in einem zu weiten Schuh nach vorn rutscht. Ein zu enger Schuh behindert Blutzirkulation und Beweglichkeit, was Missbildungen und Hühneraugen begünstigt. Als ideal gilt eine Platzreserve im Zehenraum von 1 cm.

Laufschuhe: Orientieren Sie sich bei Laufschuhen nicht an Ihrer normalen Schuhnummer, sondern gehen Sie ein bis zwei Nummern grösser.



Raus aus dem Schuh!

Gehen Sie so häufig wie möglich barfuss. Beim Barfussgehen wird der Fuss mit jedem Schritt stimuliert und muss Bodenunebenheiten aktiv ausgleichen. Das fördert die Propriozeption (Eigenwahrnehmung) und trainiert die Muskeln.

- Verzichten Sie daheim auf Hausschuhe, wann immer möglich. Gehen Sie barfuss oder in rutschfesten Socken.
- Gehen Sie draussen immer wieder eine «Trainingsstrecke» barfuss, über eine Wiese, Sand, Kies, Steine. Achten Sie dabei auf Verletzungsgefahren wie Scherben.

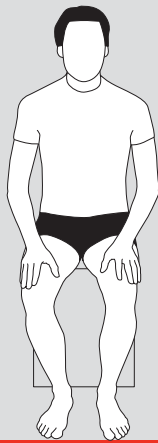
Bei Kindern und Jugendlichen fördert das Barfussgehen die gesunde Entwicklung des Fusses; es entstehen weniger Spreiz- und Knick-Senk-Füsse. Aber auch ältere Menschen profitieren vom Barfussgehen. Einzig bei einer Schädigung der peripheren Nerven in den Beinen (z.B. diabetische Neuropathie) ist vom Barfussgehen abzuraten.



© Hightower_NRW, iStock

Der bewegte Fuss

**8 Übungen zur Sensibilisierung,
Stabilisierung und Kräftigung der Füße.**



1 Boden unter den Füßen

Ziel

Wahrnehmung der Füße

Ausgangsstellung

Sitzen oder Stehen. Die Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden.

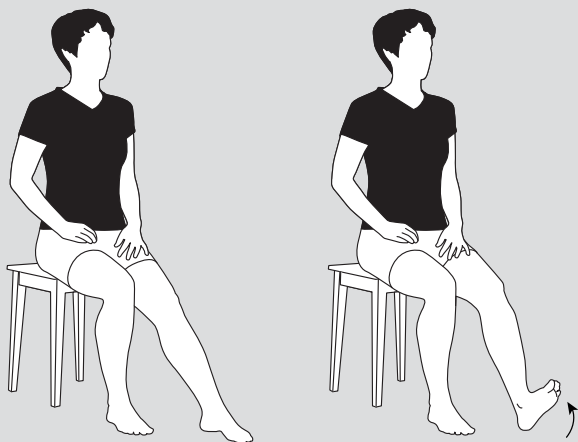
Ausführung

- Fersenmitte und Grosszehenballen gleichzeitig in den Boden drücken (sanft, gleichmässig) und entspannen.
- Knie und Zehen bleiben dabei entspannt und ruhig.

Wiederholungen

10 bis 20

Die Ausführung aller Übungen muss schmerzfrei sein.



2 Gelenke schmieren

Ziel

Beweglichkeit des oberen und des unteren Sprunggelenkes

Ausgangsstellung

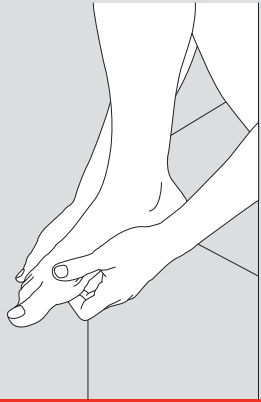
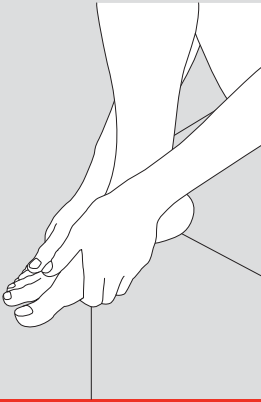
Sitzen. Der hintere Fuss flach am Boden, der vordere Fuss auf der Ferse.

Ausführung

- Die Zehen des vorderen Fusses abwechselnd von sich weg strecken und in Richtung Knie hochziehen.
- Oder: Den vorderen Fuss aus dem Sprunggelenk heraus kreisen lassen.
- Die Ferse behält Bodenkontakt, die Knie bleiben ruhig.

Wiederholungen

20 bis 30 pro Seite



3 Vorfuss wölben

Ziel

Beweglichkeit des Vorfusses, Förderung der Querwölbung

Ausgangsstellung

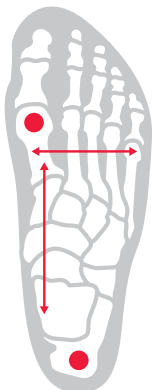
Sitzen. Die Hände an der Aussen- bzw. Innenkante des Vorfusses.

Ausführung

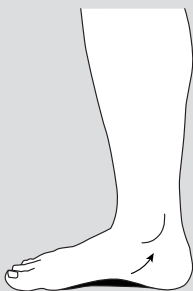
- Fusskanten abwärts ziehen.
- Gleichzeitig mit den Fingern an der Sohle den Vorfuss in einen nach oben gewölbten Bogen drücken.

Wiederholungen

10 bis 20 pro Seite



Quergewölbe,
Längsgewölbe



4 Längsgewölbe aktivieren

Ziel

Stabilisierung des Längsgewölbes des Fusses

Ausgangsstellung

Sitzen (Anfänger) oder Stehen (Geübte).

Ausführung

- Abwechselnd das Fusslängsgewölbe mit einer kleinen Bewegung hochziehen und absenken.
- Zehen locker lassen. Grosszehenballen bleibt am Boden.

Wiederholungen

10 bis 20, beide Füße gleichzeitig oder abwechselnd

**Empfohlen
bei Knick-/
Senkfuss und
Hallux
valgus**



5 | Balancieren auf einem Fuss

Ziel

Stabilisierung des Fussgelenkes

Ausgangsstellung

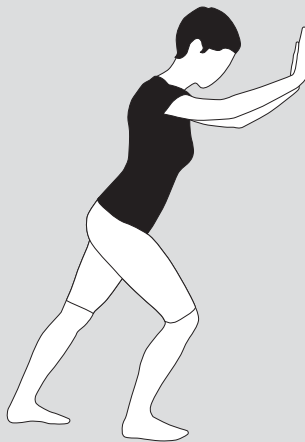
- Stehen auf ebenem Boden (Anfänger) oder auf einem gefalteten Frottéetuch oder einer gerollten Matte (Geübte), am besten barfuss.
- Zehenspitzen und Knie zeigen in dieselbe Richtung.

Ausführung

- Ein Bein anheben und die Position aktiv halten.
- Zehen locker lassen, das Knie nicht überstrecken.

Dauer

20 bis 30 Sekunden pro Seite



6 Dehnen bis zum Ziehen

Ziel

Dehnung der Wadenmuskeln

Ausgangsstellung

Stehen in Schrittstellung zu einer Wand. Beide Füße schauen nach vorne. Die hintere Ferse hat guten Bodenkontakt.

Ausführung

Oberkörper vorneigen und das vordere Knie beugen, bis in der hinteren Wade ein Ziehen spürbar wird.

Dauer

20 bis 30 Sekunden pro Seite



Weitere Übungen für
Ihre Beweglichkeit fin-
den Sie in unserem
Gratis-Faltblatt:
rheumaliga-shop.ch



7 Fitness für die Waden

Ziel

Kräftigung der Wadenmuskeln

Ausgangsstellung

Stehen mit aufrechtem Oberkörper, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie in ganz leichter Beugung.

Ausführung

- Fersen abwechselnd im Sekundentakt hochziehen und absetzen.
- Bei Gleichgewichtsproblemen halten Sie sich mit einem Finger am Türrahmen oder an der Wand. Der Blick bleibt geradeaus.
- Steigerung: Übung einbeinig ausführen.

Wiederholungen

10 bis 20



8 Massage mit dem Igelball

Ziel

Sensibilisierung der Fusssohle, Anregung der Durchblutung, Entspannung der Füsse

Ausgangsstellung

Sitzen. Ein Fuss auf dem Igelball, der andere flach am Boden.

Ausführung

- Fuss über die ganze Länge vor- und zurückrollen.
- Oder: Fuss auf dem Igelball kreisen lassen.
- Druck dosieren, so dass die Bewegung als angenehm empfunden wird.

Dauer

20 bis 30 Sekunden pro Seite



Bestellen Sie Igelbälle
bequem im Web-Shop der
Rheumaliga Schweiz:
rheumaliga-shop.ch

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

D 1040

Mit freundlicher
Unterstützung von
Gebro Pharma AG



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt