

8. Auf den Fußboden setzen, einen Ball zwischen die FüÙe nehmen und die FüÙen kräftig hin und her rollen, ohne dass er herunterfällt.

9. Ein dünnes Handtuch mit den Zehen „fressen“: Durch ständiges Anziehen der Zehen das Handtuch langsam unter die FüÙe ziehen. Wenn Ihnen das zu einfach erscheint, ein paar dicke Bücher auf das Handtuch legen und die Übung noch einmal versuchen. Zum Abschluss das Handtuch mit den FüÙen hochnehmen, die Beine ausschütteln und die FüÙe mit den Händen massieren.

10. Im Stand eine Münze unter die Ferse, eine unter das Großzehengrundgelenk und eine unter das Kleinzehengrundgelenk legen. Alle 3 Münzen so nah wie möglich zusammenbringen und dann wieder entspannen. Um eine Dynamik in diese Übung zu bringen, mit dieser Bewegung fließend fortfahren.

11. Auch Standübungen auf einem Bein, z. B. Einbeinstand oder Standwaage, haben eine starke Wirkung auf die Fußaufrichtung.

Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1351095>

Bernd Englisch (Osteopath, HP)

Hamburg
Deutschland

Mit den besten Grüßen überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift

reits geschädigte FüÙe sinnvoll. Durch die Bewegung wird die Durchblutung gesteigert. Zudem erhält man die Beweglichkeit der Zehen und kräftigt die gesamte Fußmuskulatur.

Die folgenden täglichen Grundübungen ca. 5- bis 6-mal wiederholen und eventuell eine Stuhllehne zum Festhalten nutzen.

1. Zum Aufwärmen im Stehen die Ferse nach oben (in den Zehenstand) heben, danach wechseln und die Zehen mit den Ballen anheben (in den Fersestand). Die FüÙe seitlich nach innen und außen kippen. Im Sitzen die Zehen krallen und wieder auseinander spreizen.

2. Mehrmals am Tag (z. B. beim Zähneputzen) auf die Zehenspitzen stellen und die FüÙe 10 x nach links und 10 x nach rechts bewegen, ohne dabei die Ferse aufzusetzen.

3. Einen dünnen Stab unter die FüÙe legen und darauf mit der Fußsohle von der Ferse bis zu den Zehen hin und her rollen. Die FüÙe mehrmals abwechseln.

4. Mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke bauen, sodass nur Ferse und Zehen den Boden berühren. Den Fuß langsam mithilfe der Zehen nach vorne und nach hinten bewegen, ohne den Stab zu berühren.

5. Den Stab mit den Zehen greifen, ihn vom Boden aufheben und in die Hand nehmen.

6. Einen kleinen Ball unter den Fuß legen. Mit den Zehen den Ball nach hinten durchschieben. Nicht nur mit dem Fuß über den Ball rollen, sondern versuchen, den Ball aktiv nach hinten zu befördern. Von hinten den Ball wieder nach vorne rollen. Die FüÙe mehrmals abwechseln.

7. Auf einen Stuhl setzen, die FüÙe vom Boden hochnehmen und einen Ball kräftig zwischen beiden Fußballen einklammern. Den Ball von den FüÙen bis zur Ferse rollen, ohne dass er herunterfällt. Danach die Beine gut ausschütteln.

Unsere Körperhaltung ist von den FüÙen ausgehend aufgebaut. Somit sind diese die Basis unserer Aufrichtung und Statik. Der Fuß ist ein sehr komplexes Gebilde, bestehend aus 28 Knochen, die über 33 Gelenke miteinander verbunden sind. Er wird von über 20 Muskeln, mehr als 100 Bändern und Sehnen gehalten und bewegt.

Form und Funktion des (gesunden) Fußes werden durch seinen gewölbartigen Aufbau bestimmt. Dieser wird durch das Längs- und Quergewölbe gebildet. Das Längsgewölbe spannt sich von der Ferse außenkannte schräg über den Fuß bis zum Großzehengrundgelenk. Durch die Balance aus der Verankerung der Fußaußenkannte (Supination) und des Großzehenballens (Vorfuß-Pronation) findet der Fuß durch eine Art Verschränkung optimale Stabilität und Flexibilität.

Nur so ist es möglich, dass der Fuß der enormen Druckbelastung standhält und sich problemlos den unterschiedlichsten Bodenbeschaffenheiten anpassen kann. Dabei federt er im Längs- und Quergewölbe elastisch ab und nutzt die Kräfte, um sich entgegen der Schwerkraft abzustützen. Wie eine pulsierende Feder arbeitet der Fuß als Schnittstelle zwischen Boden und Körper.

Fast die gesamte Weltbevölkerung läuft heute kaum mehr barfuß. Dadurch erhalten die FüÙe zu wenig Berührungs- und Bewegungserreize. Ebenso findet über unsere FüÙe ein ständiger Energie- und Stoffwechselaustausch statt. Die Propriozeptoren sind das Informationssystem für Muskeln, Sehnen und Gelenke, die beim Barfußlaufen aktiviert werden. Die Folge ist eine trainierte Fußmuskulatur und damit eine deutliche Verbesserung der Gesamtkörperkoordination.

Fußprobleme sind zu 99% zivilisationsbedingt. Durch mangelnde Bewegungs-möglichkeiten und das Laufen auf unartefiziellen Wegen verkümmern unsere Fußmuskeln. Auch kräftige und gesunde FüÙe brauchen daher ein Trainingsprogramm, um auf Dauer funktionierender zu können. Deshalb sind regelmäßige Fußgymnastikübungen für gesunde und be-