

BEWEGUNG

Die Füsse

Mit unseren Füßen laufen wir täglich (hoffentlich) mehrere tausend Schritte, im ganzen Leben ergibt dies durchschnittlich 50'000 km! Beim Gehen tragen sie das 2 – 3 fache des Körpergewichts, beim Hüpfen werden sie mit 1'000 Kilo belastet und alleine die grosse Zehe kann die Hälfte des Körpergewichts tragen! Viele Gründe, um sich die Füsse etwas genauer anzuschauen!

Die Füße federn bei jedem Schritt den Körper ab, halten das Gleichgewicht, gleichen Bodenunebenheiten aus und sorgen für eine dynamische Fortbewegung. 28 Knochen, rund 20 Muskeln, 33 Gelenke und über 100 Sehnen und Bänder machen den am stärksten belasteten Körperteil funktionsfähig. Mit ihren rund 30'000 Nervenendungen ist die Fusssohle auch ein hochentwickeltes Tastorgan.

Deformationen

Immer mehr Menschen leiden an Fussdeformationen wie Hallux valgus, Plattfuß, oder Knick-Senkfuß. Neben genetischen Veranlagungen sind vor allem das Tragen von falschen Schuhen sowie eine zu schwache Fussmuskulatur dafür verantwortlich. Knickfüsse müssen bei Kindern spätestens beim Zahnwechsel orthopädisch behandelt werden.



A Gesunder Fuß

B Plattfuß

C Hohlfuß

D Knickplattfuß

Richtig auf den Füßen stehen, richtig Gehen

Hüftbreit und gleichmässig auf beiden Füßen stehen, Füße gerade nach vorne ausgerichtet. Die inneren Knöchel ca. 1 cm anheben während dem das Grundgelenk vom grossen Zehe den Bodenkontakt behält. Das Körpergewicht ruht nun tendenziell auf dem äusseren Fussrand, nahe der Ferse. Der Fuss hat sein Längs- und Quergewölbe aufgebaut.

Beim Gehen wird diese Fussgewölbe beibehalten. Der Fuss setzt tendenziell auf dem Fersen- Aussenrand auf. Das Abrollen erfolgt über den Fuss-Aussenrand, über den Vorderfuss bis auf die grosse Zehe.

Barfuss laufen und dabei die Fussmuskulatur stärken

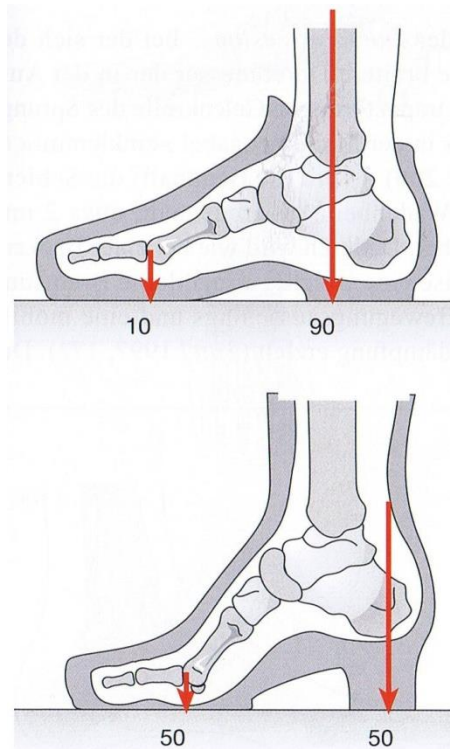
Barfuss laufen stärkt die Fussmuskulatur, vor allem die vom Fussgewölbe. Studien zeigen, dass sich die Muskulatur aufgrund unserer ebenen Böden und dem Tragen von Schuhen mehr und mehr zurück bildet. Den grössten Trainingseffekt beim barfuss laufen tritt ein, wenn die Unterlage möglichst instabil ist (Sand, Matten...), dann sind die Muskeln am meisten gefordert.

Die Füsse entwickeln sich erst in der Pubertät zu ihrer endgültigen Form. Darum ist es besonders im Kinder- und Jugendalter wichtig, viel „unten ohne“ zu gehen.

Als Nebeneffekt erfährt der Fuss beim barfuss gehen eine Massage der Fussreflexzonen, die Durchblutung wird gesteigert und das Immunsystem gestärkt.

Hohe Absätze

Alle Veränderungen der natürlichen Fussstellung wirken sich nicht nur auf die Belastung der Füße selbst aus, sondern haben auch „Fernwirkung“ auf das Becken, resp. die Wirbelsäule. So kommt es durch das Tragen von hohen Absätzen nicht nur zu einer Mehrbelastung des Vorderfusses, sondern auch zu einer Veränderung der Beckenstellung – das Becken kippt nach vorne – und damit zu einer verstärkten Lordose der Lendenwirbelsäule, was zu Schmerzen führen kann.



Fusstipps

- In den eigenen vier Wänden barfuss oder in Socken laufen um die Muskulatur zu stärken
- Schuhe immer gefühlsmässig zu gross kaufen, damit sich die Füße entfalten könne
- Schuhe mit hohen Absätzen meiden

- Zum kräftigen der Fussmuskulatur mit den Zehen eine instabile Unterlage kneten, den Vorderfuss Richtung Ferse ziehen, auf einer Matte stehen