



Bequemer durchs Leben gehen: Gesunde Füße bilden die Basis

Der menschliche Fuß ist ein faszinierendes Konstrukt aus 26 Knochen, 31 Gelenken, 107 Bänder, mehr als 200 Sehnen und über 30 Muskeln an der Fußsohle, sowie ca. 70.000 Nervenenden. Diese Rezeptoren sorgen für die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen und liefern damit die Impulse für den gesamten Bewegungsapparat. Der Fuß besteht aus Zehen, Mittelfuß, Fußwurzeln und Rückfuß. Die Fußmuskulatur hat die Aufgabe, die Bewegungen des Fußes auszuführen und wird in die Gruppe der kurzen und langen Fußmuskeln unterteilt. Die Füße regulieren unser Gleichgewicht, springen, rennen, stehen, laufen, tanzen und hüpfen mit uns durchs Leben. Dafür ist unser Fuß auf eine gesunde und federnde Gewölbestruktur angewiesen.

Die kurzen Fußmuskeln befinden sich am Fußskelett. Die langen Fußmuskeln liegen am Unterschenkel und übertragen Ihre Kraft durch Sehnen auf die Fußknochen. Das Fußgewölbe wird durch die Fußmuskulatur aktiv gespannt und durch Bänder passiv aufrechterhalten. Zu unterscheiden sind das Längs- und Quergewölbe des Fußes, deren einwandfreie Funktion von großer Bedeutung ist. Einigen Erkrankungen des Fußes liegt ein Absinken des Fußgewölbes zugrunde.



Ein Großteil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, die zu zwei Drittel durch Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen entstehen und zu Knick-, Spreiz- und Senkfüßen führen. Diese stehen oft am Anfang einer Verkettung größerer Fußprobleme, die wiederum zwangsläufig zu einer Überlastung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule und Halswirbelsäule führen. Schließlich baut sich die Körperhaltung von unten her, also über unsere Füße und Beine, auf. Im Laufe der Jahre kann es zu chronischen Entzündungen und erhöhten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken kommen, was wiederum zu Schmerzen führt.

Fußfehlformen und Fußschwächen lösen eine Kettenreaktion von Veränderungen in den darüberliegenden Gelenken aus. So bewirkt ein Absinken des inneren Längsgewölbes eine Drehung des Unterschenkels nach innen. Die Beinachse zeigt eine stärkere X-Stellung im Kniegelenk. Das Becken reagiert mit einer verstärkten Kippung, welche die Wirbelsäule in eine verstärkte Hohlkreuzstellung (Lendenlordose) zwingt. Das Absinken des inneren Längsgewölbes ist damit verantwortlich für eine Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne. Dadurch muss die Rückenmuskulatur wesentlich mehr Haltearbeit leisten, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Die höhere Rückenmuskelspannung kann so ein weiterer Faktor für das Auftreten von Rückenschmerzen sein.



Richtiges Schuhwerk

Fehlstellungen der Füße werden häufig auch dadurch bedingt, dass wir unsere Füße in ungeeigneten Schuhen einengen. Dem Diktat der Mode unterworfen, müssen sich unsere Füße oftmals sehr bedrängen lassen.

In der flachen, natürlichen Fußstellung verteilt sich das Körpergewicht zu etwa 90 Prozent auf das kräftige Fersenbein und zu zehn Prozent auf Ballen und Zehen. Hohe Absätze führen zu einer stärkeren Belastung des Vorfußes. Er trägt nahezu allein das Körpergewicht. Die Erhöhung der Ferse und die damit einhergehende Verlagerung der Belastung nach vorn auf den Fußballen begünstigt die Ausbildung des Spreizfußes. Bei spitzen Schuhen werden die Zehen in die enge Spitze hineingequetscht und unnatürlich nach oben gebogen. Diese Zwangshaltung führt zu Arthrosen in den Zehengelenken, zu Hallux vagus, zur Ausbildung von Hühneraugen und zur Schädigung des Nagelbettes.

Beim Gehen in hinten offenen Schuhen sind die Zehen gefordert, den Schuh dauerhaft festzuhalten. Dafür müssen die Zehen durch die Fußmuskeln gekrallt werden, was zu muskulären Verspannungen führen kann. Diese Verspannungen breiten sich in die Bein-, Becken- und Rückenmuskulatur nach oben aus. Die Fußmuskulatur befindet sich in einer dauerhaften Beugstellung, die zu einer Muskelverkürzung führt. Hieraus können sich in der Folge Fußfehlstellungen, wie zum Beispiel der Hohlfuß, entwickeln. Die oftmals verschriebenen Einlagen unterstützen die Fußposition und können die Schmerzen nehmen. Sie stellen jedoch den Fuß in seiner Funktion passiv und tragen nicht zum Aufbau der fehlenden Fußmuskulatur bei.



Wir empfehlen das Tragen von Barfußschuhen, die eine natürliche Fußstellung ermöglichen. Auch beim Training in unseren Gesundheitsstudios empfehlen wir das Training mit Barfußschuhen oder auch einfach nur das Barfußlaufen mit ABS-Strümpfen.

Mit der Fußwerkstatt sagen Sie Rücken- und Nackenschmerzen den Kampf an



Gesundheit braucht Training

Das gilt auch für unsere Füße, die uns durch unser Leben tragen. Mit unserer Fußwerkstatt bieten wir nun auch für unsere Füße einen geeigneten Trainingsparcour, um wieder gesund zu werden, um Rückenschmerzen zu bekämpfen und unsere Gelenke zu entlasten. Die unterschiedlichen Stationen dienen der Aktivierung der Füße, der Sensibilisierung und Massage der Fußsohlen, der Mobilisation der Sprunggelenke, der Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur sowie der Dehnung der Fußgewölbe und Plantarfaszien. Auch bei Neuropathie können durch Barfußlaufen, Gang-/Standübungen und Fußtraining die Nerven und die Durchblutung im Fuß angeregt werden. Das Training hilft, die Krankheit zu mindern bzw. in Schach zu halten.

Ihre Gesundheit steht auf Ihren Füßen - Werden Sie aktiv!

Wir sind ganz in Ihrer Nähe und stärken Ihnen die Füße und den Rücken:

  www.opti-mum.de

OptiMum Training Bad Nauheim

Frankfurter Str. 23
61231 Bad Nauheim
06032 / 34 99 95

bad-nauheim@opti-mum.de

OptiMum Training Friedberg

Hanauer Str. 17
61169 Friedberg
06031 / 96 45 661

friedberg@opti-mum.de

OptiMum Training Rosbach

Raiffeisenstr. 8
61191 Rosbach
06003 / 810182

rosbach@opti-mum.de

OptiMum Training Oberursel

Tabaksmühlenweg 26
61440 Oberursel
06171 / 708875

oberursel@opti-mum.de