



Macht gute Laune  
und stärkt die Füße:  
barfuß durch die  
Wohnung tanzen

## Die besten Übungen bei Fehlstellungen und Überlastung

# Füße in Bestform

Mit ihren 26 Knochen, verbunden über 33 Gelenke und zusammengehalten durch 100 Bänder tragen uns die Füße durch den Alltag. Doch was tun, wenn sie schmerzen und jeder Schritt unangenehm wird?

**S**o richtig gut geht es den Füßen nur selten: „Circa 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwach-

sen sind“, warnt die Betriebskrankenkasse (BKK). Darunter leiden nicht nur die Füße, sondern der gesamte Körper. „Füße und Wirbelsäule bilden beim Gehen eine systematische Einheit“, erklärt Orthopäde Dr. Schneider. „Über

### Barfuß laufen

Erlauben die Temperaturen kein Barfußlaufen im Freien, so geht es auch daheim: „Beim Gang über den Teppich oder das Parkett öfter auf Hausschuhe und Socken verzichten“, empfiehlt Dr. Schneider. Das kräftigt Fußmuskulatur und Fußgewölbe, fördert die gesunde Zehenstellung und kann Schäden wie leichte Platt- und Spreizfüße korrigieren bzw. verhindern.

Muskeln und Sehnen miteinander verbunden, kann sich eine Fehlstellung der Füße somit ungünstig auf Rücken- und Körperhaltung auswirken.“ Balsam für strapazierete Füße ist regelmäßige Gymnastik.

### Spreizfuß

Das Fußquergewölbe ist abgesenkt, dadurch verbreitert sich der Vorderfuß. Die Folge sind Schmerzen, meist im Fußballen, da dieser durch die Fehlstellung zu stark belastet wird.

- Fußmassage mit einem Tennisball: Stellen Sie den betroffenen Fuß auf den Ball und versuchen Sie möglichst alle Bereiche des Fußes einige Minuten lang abzurollen.
- Spreizen Sie die Zehen absichtlich, so weit es geht und ziehen Sie gleichzeitig die Zehenspitzen nach oben. Dann machen Sie genau das Gegenteil: die Zehen aneinanderpressen und nach innen einrollen. 15 Wiederholungen.



### Hohlfuß

Das Längsgewölbe des Fußes ist erhöht, sodass Ferse und Ballen übermäßig beansprucht werden. Durch die starke Belastung bilden sich meist am Fußrand schmerzhaft Druckstellen, oft auch Hühneraugen.

- Auf einen Stuhl setzen, das betroffene Fußgelenk auf dem Knie ablegen. Mit einer Hand die Ferse nach außen drehen, mit der anderen Hand den Vorderfuß nach innen drehen. Die Bewegung gleicht dem Auswringen eines Handtuchs. 20 Mal wiederholen.
- Stellen Sie sich auf zwei übereinandergestapelte Kissen. Ein Bein vom Boden abheben und die Balance möglichst lange halten. Anschließend das Bein wechseln. 10 Mal wiederholen.

### Plattfuß

Beim Plattfuß senkt sich das Längsgewölbe des Fußes stark ab, dadurch liegt der komplette Fuß platt auf dem Boden.



Entspannend:  
Die Fußsohle in  
leicht kreisenden  
Bewegungen  
kräftig massieren

- Gerade hinstellen, die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. Auf die Zehenspitzen gehen, dann die Fersen langsam und kontrolliert zum Boden senken und das Gewicht so verlagern, dass der Vorderfuß vom Boden abhebt. 15 Mal wiederholen.
- Auf einen Stuhl setzen und ein Handtuch davor auf den Boden legen. Fixieren Sie dieses nun mit einem Fuß, während Sie versuchen, das Handtuch mit den Zehen des anderen Fußes zu greifen und daran zu ziehen. Zwischendurch die Füße wechseln.



### Hallux valgus

Durch eine Verschiebung der Mittelfußknochen schiebt sich das Großzehengrundgelenk zur Seite. Ursache ist meist häufiges Tragen von zu engen, hohen oder spitzen Schuhen.

- Marmeln zwischen die Zehen klemmen und miteinander bewegen. Der größere Abstand zwischen den Zehen ist eine Wohltat für die Füße und regt die Durchblutung an. Zudem werden der Großzeh und der zweite Zeh durch den Gegenstand dazwischen entlastet.
- Gegenstände aufheben: Mit den Zehen versuchen, Gegenstände, z. B. einen Stift, aufzuheben und mit dem anderen Fuß anzunehmen. Das trainiert nicht nur die Kraft im Fuß, sondern fördert auch die Koordination.

### » Experte

Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde sowie Fuß- und Sprunggelenkschirurg an der Gelenk-Klinik in Gundelfingen.  
[www.gelenk-klinik.de](http://www.gelenk-klinik.de)

