

In Bewegung bleiben: Gut zu Fuß



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 2317-20
www.reha-med.at

Unsere Füße spielen im Bewegungsapparat eine tragende Rolle: Sie sind Stoßdämpfer für den ganzen Körper. In konkreten Zahlen ausgedrückt: An einem aktiven Tag haben die Füße einer 70 kg schweren Person rund 2520 Tonnen Gewicht zu tragen. Das entspricht in etwa vier ICE-Zügen!

Wie bleibt man angesichts solcher körperlicher Beanspruchungen belastbar und topfit bis ins hohe Alter? Das zeigen uns zwei ganz b'sundrige Vorarlberger: Roswitha Wirth und der 93-jährige Josef Kohler sind unsere Fotomodelle in den nächsten Ausgaben des Magazins. Doch zurück zum Fuß: Kaum ein Körperteil bekommt von uns so wenig Aufmerksamkeit wie der Fuß. Dabei leistet er täglich Unglaubliches für uns! Schon beim normalen Gehen wirkt auf die Ferse das 4,5-fache unseres Körpergewichts ein. Beim Laufen ist es gar die 9-fache Belastung. Ein guter Grund, diesem Wunderwerk der Tragkraft in Zukunft ein wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Fußfitness für jeden Tag

Wenn sich unsere Füße etwas wünschen dürften, wäre es wohl: möglichst viel Bewegung und möglichst viel Abwechslung! Je mehr sich der Fuß an die unterschiedlichsten Gegebenheiten anpassen muss, desto besser. Variieren Sie also Ihr Schuhwerk und gehen Sie so oft wie möglich barfuss. Aktivieren Sie Ihre Füße so oft wie möglich. Zum Beispiel, indem Sie Treppen steigen statt den Lift benutzen oder Ihren Arbeitsweg

Wussten Sie, dass ...

... der Fuß aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern und 1700 Nerven-Enden besteht? Dabei wird die Verbindung des Unterschenkelknochens mit dem Sprungbein als oberes Sprunggelenk bezeichnet, es ermöglicht ein Heben und Senken des Fußes. Mit dem unteren Sprunggelenk können wir den inneren und äußeren Fußrand bewegen.



Roswitha Wirth
4. Jänner 1954, Andelsbuch
Hobbys: Gymnastik (Turnen), Biken,
Sommer- und Winterwandern

Josef Kohler
10. September 1916, Andelsbuch
Hobbys: Amateurfunk, Schifahren,
Radfahren, Laufen

mit dem Rad oder gar zu Fuß zurücklegen. Jetzt in der kalten Jahreszeit lieben Ihre Füße Wechselbäder. Im Sommer steigern Flusswanderungen ohne Schuhe die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Diese Stärkung brauchen speziell auch Kinder! Motivieren Sie sie von klein auf zum Barfuß-Gehen und Barfuß-Spielen im Freien. Auch Zeichen- und Greifübungen mit den nackten Füßen legen einen wertvollen Grundstein für die Fuß-Zukunft.

Maßgeschneiderte Sportarten

Für den gesunden Fuß ist im Prinzip jede Belastung positiv. Denn nur, wenn Druck- und Zugbelastungen auf den Fuß wirken, kann sich der Gelenksapparat ernähren und das Gelenk gesund bleiben. Regelmäßig ausgeführte Laufsportarten oder schnelles Gehen (Walking) ohne Stöcke zwingen den Fuß speziell im unwegsamen Gelände dazu, koordinativ zu arbeiten. Achten Sie hier auf Erholungszeiten zwischen den Trainings. Als Faustregel gilt: ein Tag Belastung, ein Tag Pause. Nicht minder fit bleiben unsere Füße beim Wandern, Schneeschuhwandern oder Klettern. Hier muss die Unterschenkel-Muskulatur durch die ständige Anpassung des Fußes an das Gelände besonders intensiv arbeiten – eine sehr positive Bewegung! Menschen mit Fußbeschwerden sind mit Radfahren gut bera-

ten. Versuchen Sie hier, die Belastung zu variieren, indem Sie mal stehend, mal sitzend fahren.

Häufige Wehwehchen

Die ständige Belastung und Anpassung an die unterschiedlichsten Gegebenheiten beinhaltet natürlich auch ein gewisses Verletzungsrisiko. Bänderzerrungen sind besonders häufig. Sie passieren beim Umknicken und können die fein gesteuerte Mechanik am Fuß langfristig stören. Wenden Sie sich auf jeden Fall an einen Therapeuten, sollten Sie längere Zeit nach der Zerrung noch Restbeschwerden haben. Nur so können Sie Folgeerkrankungen (wie etwas einer verstärkten Abnutzung) vorbeugen. Ein weiteres Krankheitsbild, das im Zuge des Alterungsprozesses oder durch Fehlbelastungen (schlecht sitzende Schuhe)

auftreten kann, sind schmerzhafte Überbeine an den Zehengrundgelenken. Wenn das kein weiterer Grund ist, öfters bewusst auf Schuhe zu verzichten und unseren Füßen die große, weite Welt zu zeigen!

Im nächsten Heft
Alles rund
ums gesunde
Kniegelenk

1 ZUR AKTIVIERUNG UND ENTLASTUNG DES SPRUNGGELENKS

Versuchen Sie, ohne sich anzuhalten, auf einem Bein zu stehen und dabei abwechselnd auf der Ferse und auf den Zehenballen zu balancieren.



2 ZUR ALLGEMEINEN MOBILITÄT DES VORFUSSES

Spreizen Sie regelmäßig die Zehen – so weit wie möglich! Auch wenn es anfangs nicht so gut klappt, die Geduld lohnt sich. Denn nur, wenn diese Bewegung möglich ist, kann Ihr Fuß beim Gehen auch normal abrollen!

