

Thomas Rogall

Was tun bei schmerzenden Füßen?

Die besten Tipps und Tricks der Fuß-Schule



nymphenburger

Dies ist eine Leseprobe des nymphenburger Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



© 2016 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinkel

Umschlagmotiv: shutterstock

Fotos: Katrin Winkler, Ralf Blechschmidt, Anna-Magdalena Schnauss;

Sole Runner®: Thorsten Ludwig; Zehenspreizer: Bort GmbH

Fotomodelle: Dana Hermer, Catherine Ross, Timon Ullherr, Thomas Rogall

Satz: Walter Typografie & Grafik, Würzburg

Gesetzt aus 10/14 pt. Optima

Druck und Binden: Neografia a.s.

Printed in the EU

ISBN 978-3-485-02866-0

www.nymphenburger-verlag.de

Inhalt

Hilfe zur Selbsthilfe 7

Die Bauweise des Fußes: Flexibilität und Stabilität 9

Die Übungen 13

Die Massage mit dem Noppen- oder Igelball 13

Die erste Übung: der ausgewogene Stand 15

Die zweite Übung: die Stabilität der Beinachse 18

Die dritte Übung: die Massage des Gewölbes 19

Die vierte Übung: die Massage der Fersen 21

Die fünfte Übung: die Massage der Waden 22

Die sechste Übung: die Dehnung der Beinmuskulatur 23

Die Integration in den Alltag 26

**Elastische Tapes (Kinesio-Tape) bei Schmerzen unterhalb
des Vorfußballens 27**

Die richtige Temperatur der Füße 32

**Die Schritphasen verstehen – die Belastung der Füße
selbst verändern 35**

Barfußtraining und Barfußschuhe 44

Wichtige Tipps zum Schuhkauf und zu eleganten Schuhen 46

Einlagen, Bandagen und andere Hilfsmittel 49

OP-Checkliste 53

Der Autor 56

Hilfe zur Selbsthilfe

Ihr Fuß ist ein feinfühliges, zartes Organ. Er lässt Sie mit 50000 Nervenenden Kälte, Wärme, Druck und Schmerz wahrnehmen.

Schmerzende Füße empfinden wir als störend. Es ist aber gerade am Fuß sehr wichtig zu spüren, ob im wahrsten Sinne des Wortes etwas „schief“ läuft. Gesunde und schmerzfreie Füße sind der Spiegel eines gesunden und gut koordinierten Körpers.

**Füße sind
sehr emp-
findlich**

Was tun bei schmerzenden Füßen?

Dieser Ratgeber soll Sie zum Experten für Ihre Füße machen. Sie erhalten deshalb einen Überblick über Aufbau und Funktion Ihres Fußes. Durch die Massage der Muskeln und des Bindegewebes (u. a. Faszien) mit dem Igel- oder Noppenball gewinnen Sie die kraftvolle Elastizität Ihres Fußgewölbes und die federnde Stabilität Ihrer Beine zurück. Sie werden lernen, wie Sie die häufigsten Schmerzen (80 Prozent) im Bereich des Vorfußballens mithilfe eines elastischen Klebebandes (Kinesio-Tape) selbst behandeln können. Für eine ausgewogene Belastung Ihrer Füße erhalten Sie eine Anleitung zur Koordination

Was tun bei schmerzenden Füßen?

Ihres Körpers beim Gehen. Tipps zum Schuhkauf und zur Möglichkeit der Präparation von eleganten Schuhen, zum Barfußgehen und zur richtigen Temperatur Ihrer Füße sowie zu Einlagen, Bandagen, kleinen Hilfsmitteln wie Zehenspreizer und Fersenpolster und eine OP-Checkliste werden Ihr Wissen abrunden.

Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Physiotherapeut und Leiter der Fuß-Schule München in Zusammenarbeit mit meinen Kollegen und unseren Patienten ein Konzept entwickelt, das Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Dadurch können Sie Schmerzen in den Griff bekommen, Operationen vermeiden

Präventiv üben, Schmerzen lindern, Operationen vermeiden oder präventiv tätig werden. Nur wenn alle konservativen Behandlungsstrategien scheitern, kann eine Operation bei anhaltenden Schmerzen und Entzündungen unumgänglich und sinnvoll sein. Bevor es aber so weit kommt, gibt es (jenseits von Einlagen) viele Möglichkeiten, die ich Ihnen an die Hand (bzw. an den Fuß) geben möchte.

Die Bauweise des Fußes: Flexibilität und Stabilität

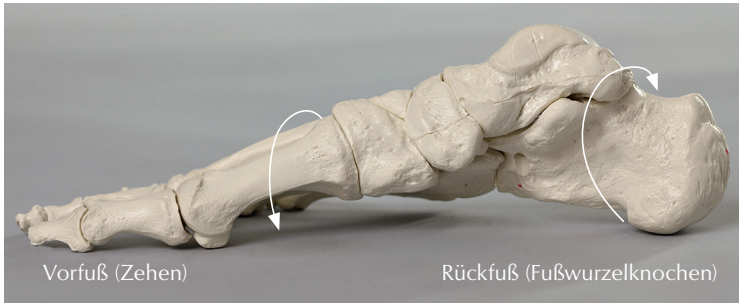
Die Kräfte, die durch das Abbremsen bei der Landung und das Beschleunigen beim Abdrücken des Fußes vom Boden auf Ihren Fuß wirken, sind extrem hoch (bei steilem Berghinabgehen bis zu einer Tonne). Deshalb ist der Fuß anpassungsfähig und elastisch. Er besitzt auf der Unterseite eine dicke Fettschicht zur Dämpfung und besteht aus 28 kleinen Knochen, die durch 33 Gelenke verbunden sind.

Um bei Belastung Stabilität zu bieten, besitzt er ein Gewölbe. Es entsteht durch die dreidimensionale Drehung der Knochen des Rückfußes zum Vorfußballen um neunzig Grad in die Senkrechte und die Form der Keilbeine und keilförmigen Basen Ihrer Mittelfußknochen, die sich auf der Höhe Ihres Ristes, dem höchsten Punkt des Fußgewölbes, befinden.

Die Ferse dient dem Fuß als „Steuerruder“ für die gleichmäßige Belastung auf alle fünf Mittel- und Vorfußstrahlen mit den Zehen. Die Belastung des Fußes sollte bei der Bewegung des Körpers über dem Fuß immer zentriert auf alle Punkte der Fußsohle einwirken. Die Ferse darf nicht nach innen oder

Eine gleichmäßige Belastung des Fußes ist wichtig

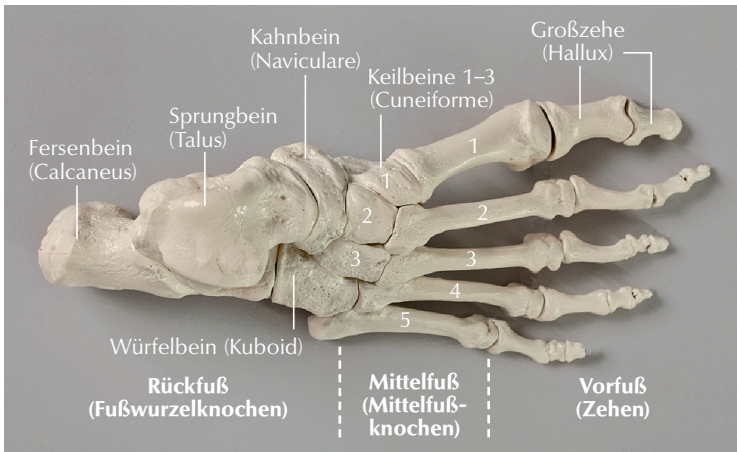
Was tun bei schmerzenden Füßen?



außen drehen und kippen (wie z. B. beim Knick-Senk-Spreizfuß oder Hohlfuß).

Muskeln mit starken Sehnen und eine Vielzahl von Bändern und Faszien geben den Knochen des Gewölbes elastischen Halt. Bei der stoßartigen Gewichtsaufnahme durch die Landung auf dem Boden gibt der Fuß ein wenig nach, wird größer und breiter. Der Druck wird durch das Bindegewebe (Sehnen, Bänder und Faszien) und Muskeln in Zug umgewandelt. Sie müssen trotz der großen Kräfte nur sehr wenig Muskelkraft aufwenden. Die Konstruktion des Fußgewölbes ist selbsttragend. Allerdings sollte Ihr Fußgewölbe während aller Schrittphasen gleichmäßig belastet werden, da es sonst seine Wirkung verliert und der Fuß sich mit den Jahren verformt. Stehen die kleinen Knochen Ihrer Füße ungünstig zueinander, werden sich die kleinen

Die Bauweise des Fußes: Flexibilität und Stabilität



Fußmuskeln und das dazugehörige Bindegewebe in einem gedehnten oder verkürzten Zustand befinden und ihre Funktion schlecht erfüllen.



Was tun bei schmerzenden Füßen?

Bei starken und andauernden Schmerzen sollten Sie mithilfe eines Arztes abklären, ob eine Ruhigstellung sinnvoll ist und ob die Beschwerden tatsächlich von Ihren Füßen ausgehen.

Damit Sie sich bei schmerzenden Füßen selbst helfen können, folgen nun Anleitungen zu den wirkungsvollsten Übungen sowie wichtige Tipps und Tricks zur Eigenbehandlung.

Die Spannung von Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien spielt bei orthopädischen Beschwerden der Füße eine entscheidende Rolle. Erst mit einem einigermaßen schmerzfreien Fuß können Sie die Art und Weise Ihres Ganges spielerisch verändern. Schenken Sie Ihren Füßen Liebe und Anerkennung. Tun Sie Ihren Füßen regelmäßig etwas Gutes!