

# Starkes Fundament auf Schritt und Tritt

## Übung 5:

Duplo Steine oder ähnliche Markierungen in Sternform am Boden auflegen. Im Einbeinstand die Fußverschraubung aktivieren. Ein Bein vom Boden lösen, und abwechselnd von einer Markierung zur nächsten tippen. **5 Durchgänge** pro Seite, dann Bein wechseln.

Tagtäglich tragen sie uns durchs Leben, und doch werden sie oft stiefmütterlich behandelt. Dabei stellen die Füße die Grundlage für eine gesunde Körperhaltung dar. In der Podotherapie erhält unsere Körperbasis daher besondere Aufmerksamkeit und bekommt dazu eine extra Trainingseinheit verpasst.

Text: Beate Url

Im Laufe unseres Lebens tragen die Füße unseren Körper durch Alltag, Arbeit, Familie, Sport und Freizeit, und das teilweise über weite Strecken – sie sind damit das Fundament unseres Körpers.

### Aufbau des Fußes

26 kleine Knochen und 33 Muskeln sowie 19 Bänder gestalten den Aufbau eines Fußes. Durch die Anordnung von Bindegewebe, Muskeln und Knochen entsteht ein dreidimensionaler Aufbau. Diese Verschraubung hilft im Idealfall, dass nicht die gesamte Fußsohle Bodenkontakt hat. Im Bereich des Fußinnenrandes entsteht durch die Anordnung das Fuß-Längsgewölbe, und im Vorfußbereich bildet sich das Quergewölbe aus. Ist die Muskelverschraubung der Fußmuskulatur gut ausgebildet, hat der Fuß dort keinen Bodenkontakt. Das Fußgewölbe ist für die einwandfreie Funktion des Fußes von großer Bedeutung, da es wie ein Stoßdämpfer wirkt. Durch den Gewölbebau wird das Körpergewicht von der Fußsohle zu unterschiedlichen Anteilen getragen. Den Hauptanteil unseres Gewichtes tragen die Ferse (33 %) und der Fußballen (ca. 40 %). Den Rest übernehmen der Fußaußenrand (ca. 15 %), die Großzehe (ca. 5 %) und die übrigen Zehen (ca. 7 %). Ein wichtiger Faktor für das optimale Funktionieren des Fußgewölbes ist die Muskulatur. Doch diese wird eher selten trainiert. Für Bauch, Beine und Po fallen uns gleich Übungsvarianten ein. Für die Füße dagegen eher weniger.

### Probleme bei schwacher Fußmuskulatur

Gehen als Fortbewegung ist ein komplexes Zusammenspiel aus Muskeln und Gelenken und bedarf eines fein abgestimmten Bewegungsablaufes. Welche Höchstleistung dabei erbracht wird, ist uns meist nicht bewusst, und die Aufgabe der Fußmuskulatur wird unterschätzt. Oft wird dieser Tatsache erst Beachtung geschenkt, wenn Schmerzen entstehen und im wahrsten Sinne der Schuh drückt. Arbeitet unsere Fußmuskulatur nicht mehr optimal zusammen, können weiterlaufende Veränderungen in der gesam-

ten Körperstatik auftreten. Das veränderte Abrollverhalten kann auch im Verlauf der Beinachse nach oben aufsteigend Folgen zeigen. Durch ein schwaches Fußgewölbe kann sich das Kniegelenk zu weit nach innen drehen, die Hüfte mitbewegen, oder es können auch Verspannungen und Schmerzen im Rücken bzw. im gesamten Bewegungsapparat auftreten. Barfuß gehen ist weit verbreitet und grundsätzlich ein gutes Training für unsere Füße. Wenn dieses Training jedoch nur in der Wohnung auf glattem Parkett- und Fliesenboden passiert, bekommen die Füße zu wenige Reize, um dies als Trainingsaspekt anzusehen. Da sollte schon ein kleiner Hindernisparkour bewältigt werden – entweder mit speziellen labilen Unterlagen oder einfach über die Holzklötze und Legosteine der Kinder. Typische langfristige Folgen einer Fußfehlstellung können etwa einen Hallux valgus (Großzehen-Abweichung), Ballenschmerzen oder einen Fersensporn auslösen.

### Auf gutes Schuhwerk achten

In Bezug auf das Schuhwerk gibt es sehr viele Einflüsse auf unsere Füße. Haben die Füße etwa überhaupt keinen Halt und eine zu dünne Sohle, wird der Fuß langfristig überlastet – dies ist oft bei Jugendlichen der Fall. Beim Tragen von Schuhen mit Absätzen verlagert sich das Körpergewicht nach vorne – dadurch kommt mehr Druck auf den Vorfuß. Meist sind diese Schuhe dazu auch eng geschnitten – somit bleibt wenig Platz für das Quergewölbe, und die Füße werden auf engem Raum komprimiert. Highheels sehen toll aus und kräftigen auch die Muskulatur der Waden und Beinrückseite. Schuhe mit einem Absatz über drei Zentimeter bringen aber einen deutlich höheren Druck auf den Vorfuß, und das Abrollverhalten wird deutlich eingeschränkt. Daher sollten diese Schuhe nicht das Alltagsschuhwerk darstellen. Ist der Fuß im Schuh sehr stabil eingebettet und gestützt, wird die Muskulatur zu wenig beansprucht und zu wenig herausgefordert. In den letzten Jahren sind Barfußschuhe als eine Lösungsvariante auf den



### Übung 1 – Grundübung:

Zu Beginn geht es um die Wahrnehmung der Grundspannung in der Fußmuskulatur. Dazu hüftbreit stehen, die Knie sind locker. Zuerst einmal nur spüren, wie der Fuß im Stehen belastet wird.

Die Hauptbelastungspunkte im Stand sollten das Großzehengrundgelenk, das Kleinzehengrundgelenk und der Außenrand der Ferse darstellen. Diese Punkte nun suchen und wahrnehmen (siehe Markierungen am Foto). Gedanklich diese Punkte zusammenziehen, sodass eine Spannung im Fußgewölbe entsteht. Aufpassen, die Zehen sollen dabei entspannt bleiben – nicht krallen. Die Spannung für 5 Sekunden halten und wieder lockern, **15 x wiederholen.**

### ÜBUNG 2:

Die Ausgangsstellung ist der Einbeinstand. Falls dies zu wackelig ist, mit den Händen z. B. an einem Stuhl festhalten oder die Übung im Sitzen durchführen. Das freie Bein beugt die Zehen und beginnt dann, das Sprunggelenk zu kreisen. Währenddessen die Zehen versuchen gebeugt zu lassen, 5 x Kreise in eine Richtung, dann die Richtung wechseln. Die gleiche Übung dann auch mit gestreckten Zehen durchführen, das Sprunggelenk wieder kreisen in beide Richtungen, **jeweils 5 Runden.** Dann das Bein wechseln.



### ÜBUNG 3:

Die Übung wird im Sitzen durchgeführt. Zu Beginn werden die Zehen gestreckt und gespreizt. Nun versuchen, durch Heranziehen des Vorfußes zum Körper bzw. Vorschieben der Ferse die Spannung im Fußgewölbe aufzubauen – wie eine Raupe die sich zusammenzieht, nur mit Muskelspannung! Dabei aufpassen, dass die Zehen nicht krallen. Die Kniegelenke werden leicht nach außen gespannt, um die Beinachse zu stabilisieren. Die gesamte Ausführung jeweils etwa 10 Sekunden halten, **5 Durchgänge.**



### ÜBUNG 4:

Im Stehen die Fersen zusammenstellen und beidseits den Vorfuß nach außen drehen. Wieder das Fußgewölbe aufspannen (Übung 1). Darauf achten, dass die Knie mit nach außen gedreht sind und nicht nach innen fallen. Nun wird versucht, sich auf die Zehen hochzudrücken. Langsam wieder absinken lassen. Versuchen, während des gesamten Übungsablaufes die Spannung im Fußgewölbe zu halten!  
**15–20 Wiederholungen.**



### Übung 6:

Lockern und Massieren. Mit einem Tennisball am Boden die gesamte Fußsohle abrollen, um das Bindegewebe und die Faszien zu lösen. Sind schmerzhaft Verhärtungen spürbar, versuchen Sie, diese mit Druck auszumassieren.



### AUSMASSIEREN

Mit den Händen: Den Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beins ablegen. Die Ferse und den Vorfuß mit beiden Händen umgreifen und wie ein Handtuch gegengleich auswinden. Dabei den Vorfuß nach innen und die Ferse nach außen bewegen.



Fotos: Katharina Stögmüller





**Wir suchen dich!**  
**Werde mamaFIT Trainerin!**

[mamafit.at/ausbildung](https://mamafit.at/ausbildung)





Markt gekommen. Für viele ist dieser Umstieg jedoch anfangs zu heftig. Dies funktioniert ohne Training meist nur bei einer guten Fußstellung und bereits trainierten Füßen.

### Der große Einfluss der Schwangerschaft

„Nach der Schwangerschaft passt mir kein Schuh mehr!“ Haben Sie diesen Satz schon einmal von einer Freundin gehört oder am eigenen Körper erlebt? Aber was ist die Ursache für dieses Mysterium der wachsenden Füße während der Schwangerschaft? Durch den wachsenden Bauch verändert sich schrittweise die Körperstatik. Der Körperschwerpunkt wandert nach vorne, und unser gesamter Körper reagiert mit einer Veränderung der Haltung auf diesen Prozess. Über die Öffnung des Beckens kommt es zu einer indirekten Anpassung der Bein- und Fußachse. Das wird im Gangbild sichtbar – Knie und Füße drehen nach außen und der typische „Watschgang“ während der Schwangerschaft kann entstehen. Der zweite große Beitrag zur körperlichen Veränderung ist der hormonelle Einfluss. Durch die Ausschüttung der Schwangerschaftshormone (z. B. Relaxin) verändert sich die Körperspannung. Gelenkverbindungen und Bänder werden weich, um die Frau auf eine leichtere Geburt vorzubereiten. Die genannten Einflüsse wirken sich ebenfalls auf Muskulatur, Bänder und Bindegewebe in den Füßen aus und können somit auch dort zu Lockerungen führen. Die Antwort auf das Mysterium lautet somit: Gewachsen sind die Füße in der Schwangerschaft nicht – größer werden können sie dennoch. Gemeinsam mit einer raschen Gewichtszunahme kann der Prozess zu einer Senkung des Fußgewölbes führen. Sind die Einflüsse stark ausgeprägt, wird der Fuß deutlich breiter und länger und „tritt sich platt“ – es kommt zum Spreizfuß. Besonders belastet sind hier vor allem Schwangere, die bereits vor der Schwangerschaft eine Fußfehlstellung hatten. Diese kann sich durch die genannten Faktoren weiter verschlechtern.

### Ablauf der Podotherapie

Mithilfe der Podotherapie besteht die Möglichkeit, das Fußgewölbe zu aktivieren und damit fit zu machen. Dies ist präventiv ein guter Ansatz und hat sich auch bei Schmerzen und Problemen im Bereich der Füße und Beinachse bewährt. Die Podologie (Altgriechisch „Pous“ = „Fuß“) ist ein Therapieansatz, welcher sich mit den Folgen und Ursachen von Fehlhaltungen der Füße sowie deren Wechselwirkungen im gesamten Körper befasst. Im Rahmen der Therapie werden unter Beachtung der gesamten Körperstatik individuelle Sohlen für Alltagsschuhe angepasst. Durch einen genauen

Körperbefund und mit Hilfe einer Videoanalyse wird das Verhalten des Fußes in der Bewegung im Detail analysiert. Daraus werden im Anschluss Empfehlungen für einen Therapieansatz gegeben.

Mit speziellen Keilen werden die Muskeln im Fuß angeregt und gezielt gekräftigt. Diese sollen dem Körper helfen, aktiv gegen diese Wirkungsspirale entgegenzuwirken. Das Ziel ist eine nachhaltige Korrektur der Fußstellung. Dadurch verbessert sich die gesamte Körperhaltung, und es kann auch eine langfristige Linderung von Gelenks- und Rückenbeschwerden erzielt werden.

Die Einlagen sind sehr dünn, passen somit gut in einen Alltagsschuh und können auch als Mini-Trainingsgerät für die Zeit ohne Training gesehen werden. Erfolge sind bei entsprechender Tragedauer pro Tag innerhalb kurzer Zeit sichtbar und vor allem für die Patienten spürbar.

### Vorbeugen und Trainieren!

Mit dem Wissen über die Füße und die vielen Einflüsse, denen sie ausgesetzt sind, können einige Punkte einfach in unseren Alltag eingebaut werden.

Im Idealfall wird das Fußmuskeltraining einfach in die übrigen Freizeitaktivitäten oder die Trainingsroutine integriert: Egal, ob während einem Spaziergang, des Trainings im Fitnessstudio oder während des Wartens auf den Bus – immer wieder kleine Übungssequenzen einbauen und an die Fußmuskel-Spannung denken. Mit ein paar kurzen Übungen kann der Fußmuskulatur gut auf die Sprünge geholfen werden (siehe Übungsteil). Die Körperhaltung wird dadurch verbessert, und gleichzeitig kann Verletzungen vorgebeugt werden.

---

## Nähere Infos

Die Ausbildung zum Podotherapeut ist die umfassendste Ausbildung im Bereich der Podologie in Österreich. Zur Ausbildung zugelassen sind Ärzte, Osteopathen und Physiotherapeuten.

Wenn Sie nähere Informationen zum Ablauf der Podotherapie sowie Tipps für die Fußmuskulatur bekommen möchten, sind Sie bei Physiotherapeutin Beate Url, BSc. BA. richtig. Sie hat sich durch die Ausbildung zur Podotherapeutin ganz auf das Thema Füße spezialisiert und betreut Patienten in der Sportpraxis Wien und Tulln an der Donau.

Zusätzlich betreut Beate Url durch Ihre Zusatzausbildung als mamaFIT-Trainerin Schwangere und Jungmütter im Bereich prä- und postnatales Training & Therapie im Gruppen und Einzel Setting.

**Kontakt u. Info:** Beate Url, BSc. BA., [www.diesportpraxis.at](http://www.diesportpraxis.at)  
[Beate.url@diesportpraxis.at](mailto:Beate.url@diesportpraxis.at), 0664 / 9477857,