

Fussgymnastik

Der Fuss ist derjenige Teil des Bewegungsapparates, der das gesamte Körpergewicht bei Belastungen wie Gehen, Springen und Laufen aufnimmt und verteilt. Dabei handelt es sich um grosse Kräfte: Während des Laufens kann es ohne weiteres vorkommen, dass das Drei- bis Vierfache des Körpergewichts auf den Fuss einwirkt! Dabei verteilt sich die Belastung auf 26 Knochen, die untereinander durch über 30 Gelenke verbunden, zahlreiche Bänder zusammengehalten und 29 Muskeln verstrebt werden. Durch das ständige Tragen von Schuhen und Gehen auf flachen Böden neigen viele dieser Muskeln dazu, sich abzuschwächen. Um ein Leben lang auf voll funktionstüchtige, gesunde und kräftige Füsse zählen zu können, lohnt es sich Fussgymnastik möglichst täglich in den Alltag einzubauen.

In dieser Broschüre findest du verschiedene Übungen und Ideen, wie man auf einfache Art und Weise seinen Füessen Gutes tun kann. Sinnvollerweise werden die Aufgaben möglichst täglich gemacht und in den Alltag integriert: Beim Zähneputzen, Fernsehschauen, Zeitungslesen, im Büro, etc.



Wichtig für gesunde Füsse ist das Tragen von genug grossen Schuhen, ergänzt durch häufiges Barfusslaufen/-joggen auf natürlichem Untergrund (Wiese, Kies, Sand, etc.). Für die Ausbildung einer kräftigen Muskulatur empfiehlt sich ausserdem auch Rope Skipping, das Tragen von MBT- oder Nike Free Schuhen und das stehen auf „instabilen“ Unterlagen (Shaktimatte, Fusskreisel, Fussigel etc.).

Dr. Thomas Wessinghage

Kräftigung/Koordination



1. Gehe möglichst weit vorne auf deinen Fussballen.
2. Gehe möglichst weit hinten auf den Fersen.
3. Gehe auf den Aussenkanten deiner Füße.
4. Gehe auf den Innenkanten deiner Füße.
5. Sitze auf den Boden mit ausgestreckten Beinen. Ziehe die Füße an, kralle die Zehen... strecke dann die Füße nach vorne und spreize die Zehen.



6. Balanciere auf einem zusammengerollten Tuch.
7. Versuche während 30 Sekunden ein Badetuch mit den Zehen heranzuziehen.
8. Versuche mit einem zwischen den Zehen eingeklemmten Schreibstift etwas zu zeichnen.
9. Balanciere im Einbeinstand mit geschlossenen Augen.
10. Pinguin-Stand: Verlagere dein Gewicht abwechslungsweise auf eine Fussballe und verharre einige Sekunden.

Stretching/Entspannung



1. Greife zwischen deine Zehen und drücke sie auseinander.
2. Mache deine Zehen möglichst rund, indem du sie gegen die Fussunterseite ziehst.
3. Ziehe deine Zehen gegen den Fussrücken, bis du über die ganze Fusssohle einen Zug verspürst.
4. Setze deine Füße parallel einen Schritt weit auseinander auf und drücke das hintere Knie gebeugt nach vorne. In der Wade und der Achillessehne sollte ein Zug spürbar sein.

**Weiter zu empfehlen sind Hilfsmittel wie:
Fusskreisel, Fussmassagerolle, Fussigel, Shaktimatte usw.**

Buchtipps:

„Laufen“ von Thomas Wessinghage

„Gymnastik – aber richtig!“ von Michler P. und Grass M.

„Gut zu Fuss ein Leben lang“ von Christian Larsen