

So kräftigen Sie Ihr Fundament

# MEHR AUFMERKSAMKEIT FÜR UNSERE FÜSSE

Schmerzen an den Füßen kennen viele. Dennoch treten wir täglich selbstverständlich auf unseren Füßen herum, ohne ihnen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Mit gezielten Übungen machen Sie Ihre Füße stabiler und schneller.

TEXT: ROMAN KOCH FOTOS: ANDREAS GONSETH

Unsere Füße müssen viel ertragen, im besten Fall mehr als 10 000 Schritte am Tag. Bei jedem Schritt wird der Fuss mit dem gesamten Körpergewicht belastet. Ursprünglich waren die Füße für das Barfusslaufen auf Naturboden gebaut, doch mit unseren harten, flachen und künstlichen Böden ist dies leider nicht mehr möglich.

Wir zwingen unsere Füße in Schuhe und lassen sie dort den ganzen Tag «schmoren». Wenig Bewegung, kaum Frischluft und vor allem keine Herausforderung für die Fussmuskulatur. Somit degeneriert diese schnell und wir überlasten die Füße bei intensiveren Belastungen. In der Folge treten häufig Schmerzen auf.

Unsere Füße sind im Aufbau den Händen sehr ähnlich, so dass wir mit dem nötigen Training auch gut damit schreiben könnten. Die wenigsten Füße sind jedoch so gut trainiert und koordinative Aufgaben überfordern sie schnell. Mit den meisten ungewohnten Belastungen kommen auch schnell Krämpfe in die Fussmuskulatur.

Mit Training und etwas Aufmerksamkeit für die Füße kann dieser Zustand einfach verbessert werden. Gut trainierte Füße ermöglichen eine effizientere Leistung im Sport. Die folgenden Übungen werden idealerweise 2–3 Mal pro Woche ausgeführt.

Dabei lohnt es sich, diese direkt vor der Laufeinheit oder dem Training als Warmup zu absolvieren.

Übungen im Alltag

## Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch ([www.strongmotion.ch](http://www.strongmotion.ch)) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter [www.fitforlife.ch/fitundbueendig](http://www.fitforlife.ch/fitundbueendig)

### 1 Fuss-Verankerung

Stehend sollte die Belastung des Rückfusses etwas mehr (rund 60 %) auf der Aussenkante der Ferse liegen. Der Vorfuss wird gleichmässig auf dem Grundgelenk der Gross- und Kleinzehelastet. Häufig fehlt aber der Druck auf dem Grosszehenballen. Bei der folgenden Übung geht es daher um die aktive Stabilisierung der Fussverschraubung. Bei dieser wird der Vorfuss zur Grosszehenballenseite und der Rückfuss zur Fersenaussenkante verschraubt.



So gehts:

- Kniend am Boden, ein Bein aufgestützt, Unterschenkel senkrecht zum Boden.
- Grosszehenballen leicht in den Boden drücken, gleichzeitig Fersenaussenkante mit mehr Druck als die Innenkante belasten. Jetzt ist der Fuss aktiv verschraubt und ausgerichtet.



- Die Position des Fusses beibehalten, während Unterschenkel und Knie langsam im Wechsel so weit wie möglich seitlich nach innen und nach aussen gekippt werden (Bilder oben).
- Bei der Bewegung nach innen muss der Druck auf die Fersenaussenkante erhöht werden. Geht das Knie nach aussen, muss der Grosszehenballen stärker im Boden verankert werden.

**Dosierung:** 2 Serien à 20 Wiederholungen pro Fuss, langsam ausgeführt.

**Wichtig:** Der ganze Fuss bleibt während der Bewegung des Unterschenkels immer am Boden ohne Abheben der Ferse oder der Zehen.

**Variante:** Einen Papierstreifen (rund 10 cm lang und 2 cm breit) unter den Grosszehenballen legen. Während der Kniebewegung leicht am Streifen ziehen, dieser darf sich aber nicht herausziehen lassen.

**Aufgepasst:** Am Anfang kann es schnell zu einer verkrampten Fusshaltung kommen. Ziel ist es, den Fuss so gut es geht locker zu lassen. Die beiden aktiven Muskeln dieser Übung befinden sich im Unterschenkel.

### 2 Vorfussgewölbe kräftigen

Durch den gleichmässigen Druck auf der Gross- und der Kleinzehenballe ergibt sich im besten Fall ein Vorfussgewölbe. Leider haben die meisten Füße aber eine Tendenz zum Spreizfuss. Dies führt zu Drucküberlastungen und Schmerzen im Vorfussbereich vor allem in der Abrollbewegung des Fusses. Die Muskulatur im Vorfussbereich muss sachte aufgebaut werden. Zu Beginn am besten im Sitzen ohne Gewichtbelastung üben, danach kontinuierlich die Belastung bis ins Stehen steigern.

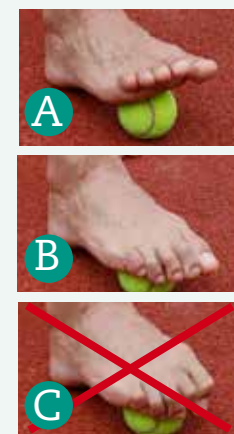
So gehts:

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzend (oder stehend).
- Vorfuss liegt auf einem Tennisball. Den Fuss so positionieren, dass der Ball genau unter den Zehengrundgelenken liegt. Zuerst ist der Fuss völlig entspannt (Bild A).
- Dann die Gross- und Kleinzehenballen um den Tennisball seitlich

wölben (Bild B). Dabei beugen die Zehen im Grundgelenk automatisch locker nach vorne unten mit. Position kurz halten und dann den Fuss wieder in die lockere Ausgangsstellung bringen.

**Dosierung:** 2 Serien à 20 Wiederholungen.

**Aufgepasst:** Nicht mit den Zehenkrallen (Bild C)! Nur die Grundgelenke der Zehen werden leicht gebeugt.



### 3 Aktivierung der Fusssohle

Mit der Aktivierung unserer Sensoren in den Fusssohlen können wir unsere Muskeln gezielter ansteuern. Das heisst: je mehr «Feedback» aus den Füßen in Richtung Gehirn kommt, desto besser ist das motorische «Feedforward» in die Fussmuskulatur.

So gehts:

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzend oder stehend, ein Tennisball aussen unter der Ferse des einen Fusses (A).
- Jetzt rollt der Fuss gezielt über den Tennisball, und zwar von der Aussenkante der Ferse bis zum Grundgelenk der Grosszehe (B, C).
- Nun geht es wieder zurück zur Aussenkante der Ferse. Danach zum Grundgelenk der zweiten Zehe, wieder zurück zur Ferse, danach zum Grundgelenk der dritten, vierten bis zur fünften Zehe (D, E, F). Dazwischen immer wieder zur Fersenaussenkante zurück. Danach ist ein Durchgang beendet.

**Dosierung:** 2 Serien à 5 Durchgängen pro Fuss.

**Aufgepasst:** Die Rollbewegung über den Tennisball sollte gezielt und in einer geraden Linie verlaufen.

**Gut zu wissen:** Stehend wird zusätzlich das Balancieren auf dem Standbein trainiert.

