



FUßGYMNASTIK



Inhaltsverzeichnis

Einleitung..... 3

Tipps zum Barfußgehen..... 5

Wissenswertes über Ihre Füße 7

Trainingshinweise..... 9

Dehnen 10

Was ist zu beachten? 10

Wadenmuskulatur..... 11

Übungen 13

Im Sitzen..... 13

Im Stand 19

Notizen..... 23

Literatur und Links..... 25



Einleitung

Die Menschwerdung begann vor 4 Millionen Jahren mit der Entwicklung und Vermenschlichung des Fußes. Erst dadurch wurde der aufrechte Gang möglich. Veränderungen z.B. der Beine, der Wirbelsäule und des Gehirns folgten erst viel später.



Aus unseren Füßen wurde ein komplexes und sensibles Wunderwerk der Natur: 28 Knochen, 33 Gelenke, 100 Bänder, 20 Muskeln und eine Vielzahl von Nerven sorgen für Bewegung und Stabilität.

Diese Bio-Hightech-Präzisionsinstrumente Füße tragen uns bis zu 180.000 Kilometer durch unser Leben: das ist eine Strecke viermal um die Erde! Bei einem 6 Meter Weitsprung halten sie eine Belastung von ca. 1 Tonne aus, bei einem Marathonlauf sind es 2.500 Tonnen – pro Fuß!

Die Bedeutung der Füße für unsere innere und äußere aufrechte Haltung findet sich auch in Lebensweisheiten wieder, z. B. `Mit beiden Beinen fest im Leben stehen`, `Mit dem falschen Bein aufgestanden sein` oder `Gut zu Fuß sein`.

Sebastian Kneipp (deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe, 1821-1897) äußerte sich zum Thema Füße: „Der Schuh ist eine Fußverkümmernungsmaschine“ und bereits Hippokrates von Kos (griechischer Arzt, 46-377 v. Chr.) war der Meinung: „Gehen ist des Menschen beste Medizin“.



Diese Aussagen sind aktueller denn je: jeder 2. Mensch hat Fußprobleme, 1/3 der Kinder geht nie barfuß, 2/3 von ihnen tragen zu kleine Schuhe und die Hälfte der Kinder hat verformte Füße.

Angeborene Fußmissbildungen machen nur 3-4% der Fußdeformitäten aus.

Im Schnitt verlassen wir 3,3 Mal pro Tag unsere Wohnung, 14% der Bevölkerung gehen gar nicht aus dem Haus und am Sonntag bleiben 25% zu Hause. Wir sind nur noch 20% zu Fuß unterwegs, den Rest erledigen wir mit dem Auto.

Kein Wunder, dass es unseren Füßen stinkt!

Mit diesem Übungsprogramm möchten wir Ihnen helfen, Ihre Fußmuskulatur gezielt zu kräftigen und somit gute Voraussetzungen für einen beschwerdefreien Alltag zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeutenteam



Tipps zum Barfußgehen

- *Augen auf! Besonders dann, wenn Sie den Boden nicht deutlich sehen können. Bei Dunkelheit ist grundsätzlich nicht gut Barfußgehen.*
- *Bleiben Sie hinsichtlich der Untergründe, auf denen Sie sich barfuß bewegen, aufmerksam: Grillplätze, Straßenränder, Badeplätze, Insekten. Führen Sie deshalb Desinfektionsmittel, Pflaster und eine Pinzette mit sich, ein Tetanusimpfschutz sollte nicht fehlen.*
- *Für Diabetiker können aufgrund der Wahrnehmungs-, Durchblutungs- und Wundheilungsstörungen bereits kleine Verletzungen an den Füßen folgenschwer sein. Hier sind Schuhe die gesündere Alternative.*
- *Im Sommer kann Barfußgehen auf heißem Asphalt oder Sand zu Brandblasen führen. Und um einen Sonnenbrand auf den Fußrücken zu vermeiden, sollte eine Creme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwendet werden.*
- *Hornhautrisse werden durch regelmäßiges Eincremen vermieden.*
- *Durch Schuhe verursachte Fußdeformitäten können durch regelmäßiges Barfußgehen, besonders auf Naturböden, deutlich gebessert werden.*
- *Barfußgehen entwickelt anstatt einer dicken Hornhaut eine belastbare und dennoch weiche Lederhaut.*



- *Barfüße riechen nicht, weil entstehender Schweiß an der Luft trocknet und sich Geruchbildende Bakterien nicht wie in Schuhen vermehren können. Und auch Fußpilz entwickelt sich nur in einem feuchtwarmen Milieu geschlossener Schuhe.*
- *Schmutzige Füße sind leichter zu säubern als Schuhe, bereits über nasses Gras zu laufen genügt.*
- *Barfußgehen ist ab 10° C zu empfehlen. Die Wärme- und Kältereize regen die Durchblutung an und stärken das Immunsystem. Zudem wirken die natürlichen Reize im Sinne einer Fußreflexzonenmassage, wodurch das Wohlbefinden steigt und Stress abgebaut wird.*
- *Der gesamte Bewegungsapparat profitiert vom Barfußgehen, besonders der Rücken und die Knie, denn ein kräftiger Fuß sichert die gesamte Beinachse. Ebenso werden Körperhaltung, Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Koordination verbessert.*



Wissenswertes über Ihre Füße

- *Die Fußbelastung liegt auf der kompletten Kontaktfläche zum Boden –und nicht nur, wie bisher angenommen, auf den 3 Punkten Ferse, Fußaußenkante und Großzehenballen.*
- *Die Folge ist eine Aufrichtung und Versteifung des Fußlängsgewölbes und damit eine Korrektur der Knickfußstellung.*
- *Plattfüße und O-Beine sind bei einem Säugling bis zum Kleinkind normal. Ab dem Zahnwechsel im Kindesalter sollte alles `gerade´ sein.*
- *Schuhe können Fußdeformitäten wie z.B. Senk-, Spreiz- oder Plattfüße, Hammerzehen oder Hallux Valgus (Großzehenschiefstand) verursachen und so zur Verkümmern der Fußmuskulatur beitragen.*
- *Einlagen können passiv unterstützen, korrigierend wirken und Fehlbelastungen vermindern, aber nicht verhindern.*
- *Harte und unflexible Einlagen schaden sogar mehr als sie nutzen, besonders wenn sie regelmäßig und über viele Jahre getragen werden.*
- *Einlagen sollten unbedingt überprüft werden, wenn die Füße mit Einlagen mehr schmerzen als ohne. Eine gezielte Fußgymnastik oder Fußtherapie ist zusätzlich nötig.*
- *Die Bindegewebeplatte unter der Fußsohle (Plantarfaszie) ist die stärkste Sehnenplatte unseres Körpers: sie ist in der Regel 7 Millimeter dick.*



- *Achten Sie beim Fahrradfahren auf Ihre Fußposition: stellen Sie die Vorfüße auf die Pedalen, die Unterschenkel sind senkrecht und die Knie zeigen gerade nach vorne.*

Diese beiden Positionen bitte nicht!



So ist es richtig!





Trainingshinweise

- *Achten Sie während Sie üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Setzen Sie sich bei einem Teil der Übungen bequem und entspannt auf einen Stuhl oder auf den Boden.*
- *Versuchen Sie, jede Übung 10-12-mal rhythmisch und fließend auszuführen. Wenn Ihnen eine Übung besonders gut tut, gerne auch häufiger.*
- *Üben Sie nacheinander mit beiden Füßen.*
- *Zu Zweit oder mit Kindern machen unsere Übungen noch mehr Spaß!*
- *Verbinden Sie die Fußgymnastik mit Ihrem Alltag, z. B. beim Zähneputzen oder Fernsehen.*
- *Für einige Übungen legen Sie sich ein Handtuch, einen Ball, gerne auch einen Igelball, einen Stift, ein großes Blatt Papier, Hand- oder Körpercreme bereit.*
- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie zu starke Schmerzen haben!*



Dehnen

Was ist zu beachten?

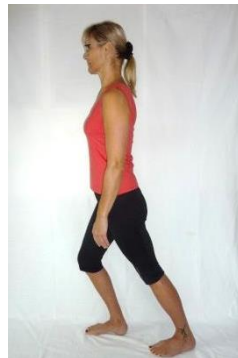
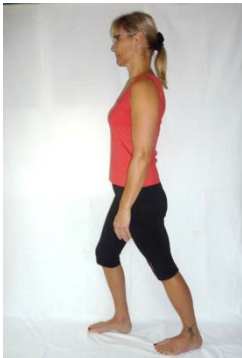
- *Führen Sie unsere Dehnungsübungen nach der dynamischen Dehnmethode aus: tasten Sie sich zunächst an Ihre individuelle Beweglichkeitsgrenze heran und dehnen Ihre Muskulatur dann durch feine, kontrollierte und minimal federnde Bewegungen mit einem geringen Bewegungsausmaß.*
- *Verändern Sie zusätzlich durch **sehr geringe** Positionsveränderungen immer wieder die Winkelstellungen in den Gelenken, zum Beispiel in den Füßen, den Hüften, der Wirbelsäule oder den Schultern, um alle die Beweglichkeit beeinflussenden Strukturen zu erreichen. Spüren Sie nach, wie sich diese Positionsveränderungen auf den Spannungszustand der Muskulatur auswirken.*
- *Atmen Sie während Sie üben normal weiter.*
- *Ein leicht ziehendes Gefühl, ein so genanntes „Wohlweh“ in der Muskulatur, ist genau richtig. Dehnen Sie nie so stark, dass es schmerzt!*
- *Nach der Dehnung haben Sie ein angenehmes Wärme- und Leichtigkeitgefühl in der Muskulatur.*
- *Führen Sie die federnden Bewegungen ca. 30 Sekunden pro Übung aus und wiederholen Sie diese 2-3-mal.*
- *Sie können sich bei den Übungen auch mit den Händen an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.*
- *Am besten führen Sie die Übungen ohne Schuhe und barfuß auf einem rutschfesten Untergrund aus.*



Wadenmuskulatur

Variante 1

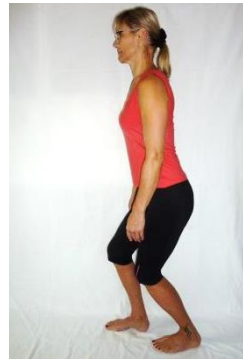
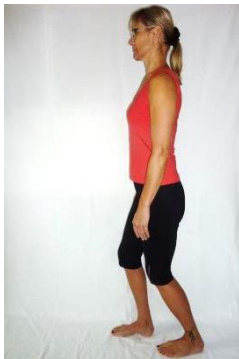
- *Sie stehen in Schrittstellung: das rechte Bein steht vorne und ist im Knie gebeugt, das linke Bein steht hinten und ist im Knie so gut es geht gestreckt. Die Fersen beider Füße haben Bodenkontakt, die Fußspitzen zeigen nach vorne.*
- *Sie lehnen den geraden Oberkörper nach vorne und beugen das rechte Knie, bis es in der Wade des linken Beines leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die hintere Fußposition leicht nach außen und nach innen und die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne.*





Variante 2

- *Sie stehen in Schrittstellung: beide Knie sind leicht gebeugt, beide Fußsohlen behalten Bodenkontakt, die Fußspitzen zeigen nach vorne.*
- *Sie lehnen den geraden Oberkörper nach vorne und beugen beide Knie, bis es in der Wade des linken Beines leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die hintere Fußposition leicht nach außen und nach innen und die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne.*





Übungen

Im Sitzen

Strümpfe ausziehen

- *Ziehen Sie sich mit Ihren Füßen die Strümpfe aus.*



Fuß-Picasso

- *Schreiben Sie mit Ihren Füßen.*





Handtuch falten

- *Legen Sie ein Handtuch mehrfach mit den Füßen zusammen.*



Fußsohlenmassage

- *Rollen Sie die Fußsohlen von den Fersen bis zu den Zehen.*



Winken

- *Beugen und strecken Sie Ihre Füße.*





X und O

- *Ziehen Sie die Fußinnen- und -außenkanten hoch.*



Ferse lang ziehen

- *Halten Sie mit einer Hand Ihren Unterschenkel fest, mit der anderen Hand die Ferse und ziehenden Fuß auseinander.*





Fuß auswringen

- *Halten Sie mit einer Hand die Ferse fest, mit der anderen Hand den Vorfuß.*
- *Drehen Sie gleichzeitig die Ferse nach außen und den Vorfuß nach innen und umgekehrt.*



Füße beugen und strecken

- *Halten Sie mit einer Hand Ihre Ferse fest, mit der anderen Hand den Vorfuß.*
- *Ziehen Sie Ihren Vorfuß erst nach oben und drücken ihn anschließend nach unten.*





Vorfuß wölben

- *Lassen Sie die Ferse auf dem Boden stehen und halten Sie Ihren Vorfuß mit beiden Händen fest.*
- *Bewegen Sie den Fuß mit Ihren Händen abwechselnd außen hoch und herunter.*



Großen Zeh abspreizen

- *Halten Sie Ihren Vorfuß von außen mit einer Hand fest, der Daumen und Zeigefinger der anderen Hand greifen von der anderen Seite den großen Zeh.*
- *Ziehen Sie den großen Zeh immer wieder nach außen.*





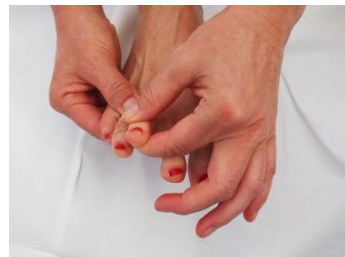
Mittelfußknochen und Zehen strecken

- *Halten Sie Ihren Fuß mit einer Hand fest, die andere Hand fast von oben mit dem Daumen und von unten mit dem Zeige- und Mittelfinger auf den Mittelfußknochen des großen Zehs.*
- *Ziehen Sie den Mittelfußknochen unter leichtem Druck bis zum Nagel des großen Zehs entlang.*
- *Führen Sie diese Bewegung mit allen Mittelfußknochen aus.*



Zehen drehen

- *Halten Sie Ihren Vorfuß von außen mit einer Hand fest, der Daumen und Zeigefinger der anderen Hand greifen den großen Zeh.*
- *Drehen Sie den großen Zeh nach außen und innen.*
- *Führen Sie diese Bewegung mit allen Zehen aus.*





Füße eincremen...



...und genießen!



Im Stand

Körperpendel

- *Sie stehen aufrecht in hüftbreiter Grätsche, pendeln mit Ihrem Körper wie `ein Baum im Wind´ und behalten mit beiden Fußsohlen konstant Bodenkontakt.*
- *Vergleichen und erspüren Sie den Spannungszustand der Zehen, die Druckverteilung des Fußes zwischen rechts und links, Vor- und Rückfuß, Außen- und Innenseite und pendeln Sie sich in die Standmitte beider Füße ein.*





Fersenlot

- *Sie stehen aufrecht in hüftbreiter Grätsche und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf beide Fersen.*
- *Verlagern Sie zunächst das Gewicht abwechselnd auf die Außen- und Innenkante und versuchen dann, die Standmitte zu erspüren.*



Schwebebalken

- *Sie stehen aufrecht in hüftbreiter Grätsche auf einer Treppenstufe, die Vorfüße haben Stufenkontakt, beide Fersen hängen frei und Ihre Füße sind waagrecht.*
- *Senken Sie beide Fersen maximal ab und bewegen Sie Ihre Füße wieder in die waagerechte Position zurück.*





Wackelstand

- Sie stehen aufrecht und in hüftbreiter Grätsche mit einem oder beiden Füßen auf einem mehrfach zusammengelegten Handtuch.
- Kippen Sie zunächst abwechselnd beide Füße nach außen und nach innen. Versuchen Sie dann Ihr Gleichgewicht in jeder Position ca. 60 Sekunden zu halten ohne abzukippen.



Beinachsenkorrektur

- Sie stehen aufrecht und in Schrittstellung, das hintere Bein ist im Knie gestreckt, das vordere Bein ist im Knie gebeugt und nach innen gekippt, der Fuß steht auf dem Boden.
- Korrigieren Sie das vordere Knie in eine achsengerechte Position, so dass die Kniescheibe über den Fußspitzen des vorderen Fußes steht.





Kurzer Fuß / Zehenraupe

- *Lassen Sie sich bitte bei der erstmaligen Ausführung dieser Übung von Ihrem Physiotherapeuten unterstützen.*
- *Sie stehen aufrecht und in hüftbreiter Grätsche.*
- *Stellen Sie Ihre Fersen fest auf den Boden, drücken Sie die Ballen auf den Boden und spreizen und strecken Sie Ihre Zehen.*
- *Setzen Sie anschließend Ihre Zehen wieder auf den Boden auf und bewegen Sie Ihre Zehen wie fünf kleine Raupen Richtung Ferse. Ihre Zehen bleiben dabei lang und Ihr Fuß wird kürzer, ohne die Füße deutlich zu bewegen.*
- *Spannen Sie zusätzlich die Knie etwas nach außen.*
- *Halten Sie diese Spannung ca. 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3-mal.*
- *Sie können die Übung auch häufiger über den Tag verteilt ausführen, wenn Sie zum Beispiel für eine längere Zeit an einem Ort stehen müssen.*



Bis zum nächsten Training!

Ihr gutes Gewissen



Notizen



Notizen



Literatur und Links

Kerscher, L. (2014). Barfuß werden wir beweglich. Murnau: Fidibus.

Kulin, K. (2012). Barfuß zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Murnau: Fidibus.

Larsen, C. (2006). Füße in guten Händen (2. überarbeitete Auflage). Stuttgart: Thieme.

Marquardt, M. (2012). Laufen und Laufanalyse. Stuttgart: Thieme.

Speckmann, E.-J., Wittkowski, W. (2009). Handbuch Anatomie. München: 7Hill Tandem.

<http://www.barfusspark.info>

<http://www.barfuss-trend.de>

<http://www.evoletics.de>

<http://www.gaertner-servatius.de>

<http://www.gaugler-lutz.de/downloads>

<http://www.gymnastik.barfuss.net>

<http://www.youtube.com/watch?v=Xa908OAI70>

<http://www.orthopädie.hauber.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*