

STELLA ARNDT

Übungsprogramme auf DVD  
mit 60 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

# ENDLICH FREI VON FUSS- SCHMERZEN!

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

*Die besten Übungen  
bei Hallux valgus und  
anderen Beschwerden*

**GU**

## LERNEN SIE IHRE FÜSSE KENNEN

### 6 Füße vollbringen Höchstleistungen

- 6 In der tragenden Rolle
- 7 Der Aufbau des Fußes
- 10 Das Zusammenspiel von Fuß und Körper
- 12 Füße in Nöten
- 13 Die häufigsten Fußfehlstellungen

### 16 Wirksame Hilfe bei Fußbeschwerden

- 16 Fußschule: wo die Füße wieder laufen lernen
- 17 Der übliche Weg
- 19 Üben mit Buch und Videos



## TRAINIEREN SIE IHRE FÜSSE

### 22 Der richtige Stand

- 22 Fuß-Boden-Kontakt
- 25 Gerade Beinachse
- 28 Das bewegliche Becken

### 32 Vorbereitung bei allen Fußbeschwerden

- 32 Aufwärmen und dehnen
- 35 Faszienmassage mit Ball

### 38 Spezielle Übungen bei Fußfehlstellungen

- 38 Fersen im Lot
- 42 Das Längsgewölbe aufrichten
- 46 Den Bogen spannen – Übungen für den Spreizfuß

- 52 Entspannung für den Hohlfuß
- 54 Bewegte Zehen
- 56 Übungen für den Hallux valgus
- 61 Rund um Ferse und Achillessehne
- 64 Sprunggelenke und Bänder stärken**
- 64 Nach Verletzungen des Bandapparats
- 67 Verbesserung von Koordination und Kraft
- 68 Die Kunst des Gehens**
- 68 Dämpfung
- 70 Aufrichtung
- 72 Gehen – Schritt für Schritt



### Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Sachregister
- 78 Verzeichnis der Übungen
- 80 Impressum, Leserservice, Garantie

Ist das Längsgewölbe völlig abgeflacht und liegt am Boden, spricht man von einem Plattfuß. Dann sind auch das Kahnbein, das mittlere Keilbein und der erste Mittelfußknochen nach unten gedrückt. Der mittlere Teil des Fußes, die Fußtaile, ist beim normalen Fuß etwa zwei Drittel schmaler als der Vorfuß. Beim Senkfuß ist sie deutlich verbreitert und beim echten Plattfuß genauso breit oder sogar breiter als der Vorfuß. Das bedeutet eine schwere Störung der gesamten Fußstatik. Interessanterweise kommen viele Füße damit erstaunlich lange ohne spürbare Beschwerden zurecht. Doch irgendwann stellen sich in späten Jahren Schmerzen an der Fußsohle ein: dort wo sich die Ansatzsehnen der wichtigsten Muskeln befinden, die durch die Fehlstellung ständig überdehnt worden sind.

## Der Hohlfuß

Das Gegenstück zum Platt- ist der Hohlfuß: Das Längsgewölbe ist nicht nur zu hoch, sondern auch fest und zeigt keine Elastizität mehr. Er tritt in zwei Formen auf: Der Ballenhohlfuß ist relativ häufig, bei ihm liegt das Körpergewicht infolge der Fußfehlbildung stärker auf dem Ballen. Beim seltener auftretenden Hackenhohlfuß liegt die Körperlast in stärkerem Maße auf der Ferse. Beim Hohlfuß fällt vor allem die Starrheit des Fußes auf. Außerdem zeigen sich Spreizfuß, Hammer- oder Krallenzehen, Druckstellen und Hühneraugen. Genetische Faktoren spielen für die Entwicklung eines Hohlfußes ebenso eine Rolle wie neurologische.

## Spreizfuß und Metatarsalgie

Bei einem Spreizfuß ist das Quergewölbe im Vorfuß vermindert. Die kurzen Fußmuskeln sind nicht mehr in der Lage, das Gewölbe aufzubauen. Je nach Schweregrad des Spreizfußes kommt es zu Schwielenbildung an druckunbewohnten Stellen, unter und zwischen den Zehengrundgelenken II, III und IV sowie Spreizung der Mittelfußknochen und damit Verbreiterung des Vorfußes.

Diese Veränderungen verursachen Schmerzen im Mittelfußbereich, die besonders beim Abrollen auftreten. Man spricht in solchen Fällen von einer Metatarsalgie oder einem »durchgetretenen Fuß«. Durch das abgeflachte Quergewölbe kommt mehr Spannung auf den Bandapparat, der die einzelnen Mittelfuß-

*Der Hallux valgus ist eine der häufigsten Fehlstellungen des Vorfußes.*



strahlen untereinander verbindet. Dieser drückt dann auf die Nerven in dem Bereich. Tendenziell sind Frauen stärker betroffen, mitbedingt durch die etwas schwächere Fußmuskulatur und das schwächere Bindegewebe. Das Tragen von hochhackigen Schuhen trägt häufig maßgeblich zu der Entstehung dieser Beschwerden bei.

Bei chronischem Druck auf die plantaren Nerven zwischen den Mittelfußknochen kann sich auch eine gutartige Nervengeschwulst entwickeln, das Morton-Neurom.

## Hammer- und Krallenzehen

Diese sind fast immer die Folge eines Spreizfußes. Das Tragen von zu engen und zu hohen Schuhen begünstigt außerdem ihre Entstehung. Meistens ist der zweite bis vierte Zeh betroffen. Ist ein Zeh im Grundgelenk überstreckt, aber im Mittel- und Endgelenk gebeugt, spricht man von einem Krallenzeh. Beim Hammerzeh ist nur das Endgelenk maximal gebeugt. Hammer- und Krallenzehen sind meistens schmerzlos, allerdings können sich durch die Fehlstellungen Hühneraugen bilden, die dann starke Beschwerden hervorrufen.

## Hallux valgus

Beim Hallux valgus handelt es sich um eine sichtbare Fehlstellung des großen Zehs. Dieser verschiebt sich in Richtung der Fußaußenseite und kann dabei auch unter oder über die benachbarten Zehen rutschen. In der Folge tritt der Ballen, also das Gelenk, an der Fußinnenseite deutlich hervor. In der Regel gibt es

## RISIKOFAKTOREN FÜR EINEN HALLUX VALGUS

- Genetische Veranlagung
- Schwaches Bindegewebe
- Schwache Muskeln und Bänder
- Knick-, Senk-, Plattfuß, Spreizfuß, X-Beine
- Zu enge Schuhe, zu hohe Schuhe

keinen Hallux valgus ohne Spreizfuß. Ab einem Winkel von 20 Grad zwischen Großzeh und dem ersten Mittelfußknochen spricht man vom Hallux valgus. Der bleibt nicht ohne Folgen: Die Lastverteilung des Körpers auf der Fußsohle verändert sich und häufig verlieren auch die anderen Zehen ihre gerade Stellung. Von einem Hallux valgus sind meistens Frauen betroffen, häufig auch junge Mädchen.

Die gute Nachricht ist: An funktionellen Fehlhaltungen können wir aktiv etwas verändern. Muskeln können wir trainieren und auch die Spannkraft des Bindegewebes kann positiv beeinflusst werden. Deswegen ist ein Hallux valgus im Anfangsstadium gut therapierbar. Bleibt er unbehandelt, kann sich der Großzeh in seiner Schiefelage fixieren und wird immer unbeweglicher. Man spricht dann von einem Hallux rigidus.

Für viele Patienten ist es sehr schwer zu entscheiden, ob sie ihren Hallux valgus operieren lassen sollen oder nicht. Es gibt eine Vielzahl von Verfahren zur operativen Korrektur. Die Entscheidung hängt vom Schweregrad der Erkrankung und von den Schmerzen ab.

# WIRKSAME HILFE BEI FUSSBESCHWERDEN

Fußschmerzen und Fußfehlstellungen sind allgegenwärtig. Unsere Füße sind dafür gebaut worden, barfuß über Stock und Stein zu laufen. Wenn wir uns daran erinnern und die Behandlung der Füße entsprechend ausrichten, können Fußprobleme verschwinden oder sich gar nicht erst entwickeln. Füße sind sehr dankbar für ein wohltuendes Training.

## FUSSSCHULE: WO DIE FÜSSE WIEDER LAUFEN LERNEN

Es klingt unglaublich, und doch ist es wahr: Wir haben durch unsere moderne Lebensweise verlernt, richtig zu gehen. So riskieren wir Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfüße. Auf denen kann man zwar gehen, doch die veränderte Statik des Fußes führt zu einem anderen Gangbild, denn Füße sind durch Muskeln aktiv kontrollierte und stabilisierte Funktionskreise. Die gute Nachricht: Mit einem sinnvollen Training der Fußmuskulatur lassen sich folgende Probleme behandeln:

- ▶ fehlerhafte Fußstatik,
- ▶ dadurch bedingte chronische Fehlbelastung,
- ▶ daraus resultierende Fußbeschwerden,
- ▶ körperliche Beschwerden, die durch Fußfehlstellungen bedingt sind.

Fußmuskeltraining macht Sinn, wenn Sie präventiv etwas für Ihre Fußgesundheit tun möchten. Oder wenn Sie an Fußschmerzen leiden und wieder schmerzfrei werden möchten. Außerdem können Sie mit dem Training Fußfehlstellungen entgegenwirken und diese häufig auch korrigieren. Selbst wenn Sie an Knie- oder Rückenschmerzen leiden und diese bisher nicht gut auf bestimmte Behandlungen angesprochen haben, macht es Sinn, an die Füße zu denken. Denn sie bilden das Fundament Ihres Körpers.

In Deutschland hat die Rückenschule seit Jahrzehnten größten Erfolg. Es wird Zeit, dass die Fußschule daran anknüpft, damit die Füße den Stellenwert bekommen, der ihnen gebührt. Doch was genau sind die Kriterien für eine gute Fußschule? Sie bekommen dort mehr als nur ein paar isolierte Fußübungen. In einer guten Fußschule werden Sie hinsichtlich Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper, speziell für Füße und Beine, geschult. Nur

wenn Sie sich selbst spüren, können Sie Bewegungsabläufe bewusst verändern. Sie erlernen anatomisch und funktionell sinnvolle Übungen. Diese sind nachvollziehbar und können in den Alltag integriert werden. Häufig arbeiten Therapeuten einer Fußschule nach dem Prinzip der Spiraldynamik®.

Spiralen sind ein universelles Funktions- und Konstruktionsprinzip. Sie sind überall in der Natur zu finden, in den spiraligen Verwirbelungen von Wind und Wasser, bei Schneckenhäusern und vielen Pflanzen. Beim Menschen sehen wir sie sehr deutlich in der Doppelhelix der DNA, unserer Erbsubstanz. Doch auch unsere Knochen, Muskeln und die Bewegungen der Flüssigkeiten in unserem Körper tragen das Prinzip der Spiralen in sich.

Spiralen garantieren sowohl Stabilität als auch Mobilität. Das macht sie so einzigartig. Das Prinzip der spiraligen Verwindung oder Verschraubung wird durch das Grundlagenkonzept der Spiraldynamik® hervorragend beschrieben und in der Therapie mit sehr guten Erfolgen umgesetzt. Einige Übungen in diesem Buch entstammen diesem Konzept.

## DER ÜBLICHE WEG

Fußschmerzen und Fußfehlstellungen werden meistens mit Einlagen behandelt. Sie haben die Aufgabe, den Fuß zu korrigieren, zu stützen, zu betten oder zu entlasten. Es gibt eine unüberschaubare Anzahl unterschiedlicher Einlagen und grundsätzlich macht die Eintei-

lung in zwei große Gruppen Sinn: orthopädische und sensomotorische Einlagen.

Orthopädische Einlagen orientieren sich an den Knochen, Gelenken und Weichteilen. Gut angepasste orthopädische Einlagen können durch einen gezielten Einsatz positiv auf die Funktion der Muskulatur, den Gang und die Körperhaltung einwirken. Sensomotorische (oder auch propriozeptive) Einlagen orientieren sich dagegen gezielt an der Muskulatur. Sensomotorik ist das Zusammenspiel zwischen sensorischen und motorischen Leistungen, also die unmittelbare Steuerung und Kontrolle der Bewegungen aufgrund von Sinnesrückmeldungen.

### BEI VERLETZUNGEN

Was tun, wenn Sie so richtig umgeknickt sind oder einen Unfall hatten? In einem solchen Fall ist der Gang zum Arzt unvermeidbar. Sie brauchen die richtige Diagnose und eine adäquate Behandlung. Akute Fußschmerzen lassen häufig aber auch nach, indem man den Fuß schont, ihn hochlagert und kühlt. Quarkumschläge sind ein wahres Wundermittel und manche Schwellung ist hinterher kaum noch zu erkennen. Das Tragen einer Bandage kann ebenfalls hilfreich sein. Sollten Ihre Beschwerden nach drei Tagen nicht besser geworden sein, sollten Sie Ihren Fuß auf jeden Fall einem Fachmann oder einer Fachfrau vorstellen.



## BEWEGTE ZEHEN

Hammer- und Krallenzehen sind lästige und oft auch sehr schmerzhaft Begleiterscheinungen von Spreizfüßen und Hallux valgus. Die Zehen sind das letzte Glied in der Kette und können Ihnen das Gehen sehr schwer machen. Diese Übungen steuern dagegen.

### ZEHNSTRECKUNG PASSIV

- ▶ Sie sitzen auf einem Stuhl und lassen den rechten Vorfuß auf einen kleinen Ball von 5 bis 8 Zentimeter Durchmesser fallen | 1 |.
- ▶ Greifen Sie jetzt den ersten zu behandelnden Zeh und biegen Sie ihn, so gut es geht, mit Ihren Fingern gerade, in Verlängerung des Fußrückens.
- ▶ Fassen Sie nah am Grundgelenk an und halten Sie auf jeden Fall das mittlere Zehngelenk in den Händen. 10 bis 20 Sekunden halten. Stellen Sie sich vor, wie der Zeh beweglich wird und sich entspannt | 2 |.
- ▶ Wiederholen Sie beide Teile der Übung 3- bis 5-mal pro Zeh.

### DEHNUNG DER FUSSEBER

- ▶ Aus dem Stand machen Sie einen großen Schritt mit dem linken Bein vorwärts.
- ▶ Klappen Sie den hinteren Fuß um, sodass die Fußsohle nach oben und der Fußrücken Richtung Boden zeigt.





- ▶ Richten Sie Ihr Standbein aus: richtige Fußbelastung, Längsgewölbe aktiv, Bein gerade.
- ▶ Dehnen Sie jetzt den hinteren Fuß, indem Sie den Fußrücken leicht Richtung Boden ziehen. Es reicht eine kleine Bewegung. Sie werden die Dehnung sofort am Fußrücken und über dem Sprunggelenk merken. Bleiben Sie 30 bis 60 Sekunden in der Position **| 3 |**.
- ▶ Das hintere Bein und der Fuß bleiben gerade und achsengerecht.
- ▶ Lockern und nach einer Pause 2- bis 3-mal wiederholen. Auch mit dem anderen Fuß.

## TIPP

Wenn Sie einen Krampf bekommen, lassen Sie sich nicht beirren, sondern schütteln den Fuß aus und setzen die Dehnung fort. Oder Sie wechseln zu dem anderen Fuß und dehnen ihn. Danach wieder wechseln. Führen Sie beide Übungen auch im Sitzen aus.

## DEHNUNG DER ZEHENHEBER

- ▶ Machen Sie jetzt aus dem Stand einen kleinen Schritt mit dem linken Bein vorwärts. Je näher Sie mit dem hinteren Fuß an die vordere Ferse rücken, desto besser können Sie die Zehenheber dehnen.
- ▶ Klappen Sie den hinteren Fuß wieder um und richten Sie Ihr Standbein aus. Wie bei der vorherigen Übung beschrieben dehnen **| 4 |**.

3



4





## ÜBUNGEN FÜR DEN HALLUX VALGUS

Eine aufgerichtete Ferse sowie aktive Fußgewölbe unterstützen Sie dabei, die Stellung des Großzehs zu verbessern. Die Fähigkeit der Fußinnenseite (vom Kahnbein bis zum ersten Mittelfußknochen), sich nach innen einzurollen, ist für die Behandlung des Hallux valgus von entscheidender Bedeutung. Bevor Sie mit den folgenden Übungen beginnen, sollten Sie die vorherigen gemeistert haben. Beginnen Sie mit einer Massage der Weichteile, um sie geschmeidig zu machen.

### WEICHTEILMASSAGE AM GROSSZEH

- ▶ Sie sitzen auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Legen Sie den rechten Fuß entspannt auf Ihren linken Oberschenkel.
- ▶ Mit Ihrem linken Daumen drücken Sie jetzt kräftig in die Weichteile auf dem Fußrücken zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen. Drücken Sie dort gründlich jede Stelle ein paar Sekunden lang **| 1 |**.
- ▶ Dann widmen Sie sich der Fußsohle und massieren mit beiden Daumen zwischen dem ersten und fünften Mittelfußknochen.

4

- ▶ Gehen Sie mit Ihren Daumen auch an das Großzehengrundgelenk und drücken Sie es kräftig. Das kann etwas wehtun, sollte aber nicht zu unangenehm werden. Nach der Massage sollten Sie spüren, wie ein Wohlgefühl die massierten Stellen durchflutet | 2 |.
- ▶ Greifen Sie mit Ihrer linken Hand den rechten Großzeh nahe am Gelenk und mit der rechten Hand den ersten Mittelfußknochen. Beugen und strecken Sie den Zeh, drehen Sie ihn vorsichtig in beide Richtungen. Vergrößern Sie nach und nach die Bewegung | 3 |.
- ▶ Bearbeiten Sie jeden Fuß mindestens 5 Minuten lang.

### SAND SCHAUFELN (SPIRALDYNAMIK®)

- ▶ Stellen Sie sich locker und aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander.
- ▶ Stellen Sie sich vor, Sie sind am Strand und wollen den angenehm warmen Sand mit einer kleinen Bewegung von den Zehen Richtung Ferse schaufeln.
- ▶ Beugen Sie alle Zehen in den Grundgelenken und ziehen Sie sie zügig Richtung Ferse. Die Zehenspitzen werden dabei über den Boden gezogen, die Zehen werden nicht gekrallt. Die Ferse behält Bodenkontakt | 4 |.
- ▶ Machen Sie die Schaufelbewegung für 1 bis 2 Minuten mit jedem Fuß.



### TIPP

Sie können auch mit beiden Füßen gleichzeitig Sand schaufeln. Oder Sie machen es sich anfangs etwas leichter und führen die Übung im Sitzen durch. Den Schweregrad können Sie dann erhöhen, indem Sie nach und nach mehr Gewicht auf den zu übenden Fuß bringen.

# DIE KUNST DES GEHENS

Der Gang eines Menschen ist etwas sehr Individuelles und er kann sich an Gegebenheiten und Stimmungen anpassen. Es gibt nicht »das richtige Gehen«. Aber es gibt günstige Bewegungsfaktoren, die das Gehen harmonischer und damit gesünder machen.

## DÄMPFUNG

Der Körper hat vorgesorgt und uns mit einem perfekten Dämpfungssystem versehen. Mit den folgenden Übungen können Sie unter anderem selbst hören, wie gut Sie beim Gehen dämpfen.

### FINGER IM OHR

- ▶ Gehen Sie barfuß oder in Schuhen und stecken Sie sich dabei in jedes Ohrloch einen Finger. Gehen Sie so, wie Sie immer gehen, und horchen Sie in sich hinein. Was hören Sie?
- ▶ Wenn Sie deutliche Schläge hören, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie zu stark auftreten und Ihre Schritte nicht ausreichend gedämpft werden.
- ▶ Gehen Sie jetzt einige Schritte so weich wie möglich. Es sollten keine Schläge hörbar sein.

### GEDÄMPFTER AUSFALLSCHRITT

- ▶ Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt. Sie fallen richtig in das Knie hinein und nehmen wahr, wie es abfedert. Das hintere Bein bleibt gestreckt. Achten Sie auf die Ausrichtung

Ihrer Beine: Fersen aufrecht, Fußaußenkanten belastet, Großzehengrundgelenke am Boden, die Knie mittig über den Füßen | 1 |.

- ▶ Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal. Danach zur anderen Seite.



## ROLLENDE FERSE 1

- ▶ Sie stehen hüftbreit. Erinnern Sie sich daran, dass Ihre Fersen rund sind.
- ▶ Machen Sie jetzt den Anfang eines Schrittes: Sie heben das rechte Bein und setzen die Ferse auf. Das rechte Knie ist minimal gebeugt.
- ▶ Rollen Sie nun die Ferse auf ihrer Rundung etwas weiter nach vorn ab. Der restliche Fuß bekommt dabei keinen Bodenkontakt | 2 |.
- ▶ Nehmen Sie den rechten Fuß wieder zurück und wiederholen Sie das Fersenrollen 15-mal. Stellen Sie sich vor, Ihr Fuß sei ein weicher Ball, der über den Boden rollt.
- ▶ Danach mit dem linken Bein üben.

## ROLLENDE FERSE 2

- ▶ Jetzt rollen Sie den Fuß über die Ferse bis zu den Grundgelenken und den Zehen ab | 3 |.
- ▶ Achten Sie auf das aktive Quergewölbe, stellen Sie sich eine kleine Sprungfeder vor, die darunter sitzt und den Aufprall dämpft.
- ▶ Wiederholen Sie auch das 15-mal und wechseln Sie dann zum anderen Fuß.

## GUT ZU WISSEN

Wenn Sie die Ferse zu weit hinten aufsetzen, strecken Sie automatisch das Knie. Das ist kontraproduktiv für die Dämpfung. Setzen Sie die Ferse also eher mittig auf – dann ist das Knie leicht gebeugt und der Schritt wird automatisch gedämpft.

2



3



# DAS EINZIGARTIGE PROGRAMM FÜR RUNDUM GESUNDE FÜSSE



Alles Wissenswerte zu den häufigsten Fußproblemen wie zum Beispiel  
Hallux valgus, Knick-, Senk-, Platt- und Spreizfuß.

Effektive Selbsthilfe-Maßnahmen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, zur  
Dehnung der Faszien, dazu Gang- und Haltungsübungen sowie Massagen.

Die bewährtesten Übungen aus verschiedenen Therapierichtungen  
lindern Ihre Schmerzen und machen Ihre Füße fit und beweglich.



Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs

WG 465 Erkrankungen  
ISBN 978-3-8338-6688-3



9 783833 866883



[www.gu.de](http://www.gu.de)