Fuß-Übungsprogramm







Informationsbroschüre für Patienten/-innen der Klinik für Rehabilitationsmedizin in den Universitätskliniken Ulm (UKU)

Inhaltsverzeichnis

1. Warum die Füße trainieren?

2. Allgemeine Übungshinweise

3. Kräftigung des Fußes

4. Mobilisation/ Dehnung des Fußes

5. Kräftigung der gesamten Beinachse

6. Eigenübungen

1. Warum die Füße trainieren?

Der Fuß und seine umliegenden Gelenke haben im menschlichen Körper eine elementare Funktion. Sie bilden das Fundament einer stabilen Beinachse und beeinflussen damit nicht nur Knie, Hüfte und Becken, sondern auch die gesamte Statik des Körpers.

Allerdings lassen sich hier häufig unzureichend behandelte Fehlstellungen feststellen. Knick-/Senkfuß, Plattfuß, Spitzfuß oder auch der Hohlfuß sind hier die dominant zu nennenden Indikationen. Oftmals werden diese mit Einlagen, Spezialschuhen usw. versorgt, was für eine akute Versorgung und Verbesserung von Beschwerden sicherlich sinnvoll ist. Auf Dauer gilt es die ursprüngliche Funktion, die zugrundeliegende Spiraldynamik und die damit verbundene bein- und rückenentlastende Wirkung des Fußes wiederherzustellen.

Auch wenn Ihnen verordnete Einlagen eine Besserung gebracht haben, sind diese gut mit einem Rumpfkorsett zu vergleichen. Dieses stabilisiert zwar ihren Rumpf, nimmt ihrer Rumpfmuskulatur aber auch die Arbeit ab, was in einer Muskelatrophie (Muskelabbau) enden kann/ wird. Ziehen Sie die Einlagen (bzw. das Korsett) aus, fehlen Ihnen die stabilisierenden, aktiven Strukturen. Zusätzlich ist die dringend notwendige Federung durch das Fußgewölbe auf Grund der Einlagen nicht möglich, was letztendlich ihre Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule zusätzlich belastet.

Der große Vorteil ihrer Füße ist eine gute Trainierbarkeit. Es bedarf zwar viel Disziplin und regelmäßiges Training, um den Füßen wieder Kraft und Stabilität zu verleihen. Sind ihre Füße jedoch auf einem guten muskulären Niveau angekommen, werden Sie anschließend mit jedem einzelnen Schritt trainiert. Aus diesem Grunde haben wir Ihnen einen Übungskatalog zusammengestellt, der Ihnen auf dem Weg zu einem voll belastbaren und gesunden Fußgewölbe helfen kann.

2. Allgemeine Übungshinweise

Die Übungsbeschreibungen sind nach folgendem Schema aufgebaut:

Übungsbezeichnung	**Übungsausführung:**
Hier werden die Übungen bildlich dargestellt.	Hier beschreiben wir Ihnen die **Ausgangsposition (AP),** die jeweilige **Übungsausführung (ÜA)** und **Ausführungsvariationen (AV)**.

Bitte besprechen Sie mit Ihren jeweiligen Therapeuten (Physio- und Sporttherapeuten), welche der vorliegenden Übungen für Sie geeignet sind. Denn so individuell wie Ihr Beschwerdebild ist, so individuell sollte auch Ihr Übungsprogramm sein! Führen Sie nur Übungen durch, welche Sie mit ihren Therapeuten erlernt haben!

Beachten Sie zudem bei allen Übungen folgende Hinweise:

- Bei dynamischen Übungen sollten in der Regel 3 x 15-20 Wiederholungen durchgeführt werden. Statische Übungen in der Regel mindestens 30-45 Sekunden gehalten werden.
- Führen sich Bewegungen vor allem zu Beginn der Lernphase langsam und kontrolliert aus. Keine schwunghafte oder ruckartige Ausführung!
- Anfangs mehr Wert auf die Bewegungsqualität als auf Umfang oder Widerstand legen!
- Um spürbare Fortschritte zu erzielen, sollten die für Sie ausgewählten Übungen mindestens 2 - 3 mal pro Woche ausgeführt werden. Manche Übungen können auch in den Alltag integrieret werden.
- Die Intensität sollte so gewählt werden, dass Sie am Folgetag Belastungserscheinungen (z.B. leichter Muskelkater) in ihrer Bein- und Fußmuskulatur wahrnehmen!

3. Kräftigung des Fußes

Fußschraube aktiv (Wichtige Grundlagenübung!)





AP: Bequem sitzend; rechter Unterschenkel auf linken Oberschenkel abgelegt; Fuß frei und in Neutralstellung; linke Hand fixiert die rechte Ferse

ÜA: Vorfuß gegen die fixierte Ferse eindrehen, Großzehenballen ist richtungsweißend und dreht nach vorne/unten ein.

AV: → Großzehenballen bekommt Widerstand durch Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand

Scheibenwischer (Ohne/ mit Gymnastikband)





AP: Aufrechter Sitz mit nach vorne gelehntem Oberkörper; rechtes Knie über rechter Ferse; Hüfte, Knie und Ferse in einer Flucht; Ferse auf Boden/ Vorfuß auf Socken

ÜA: Ferse bleibt fixiert, Vorfuß „wischt“ den Socken von außen nach innen und zurück; Bewegung klein und lokal im Fuß halten; Großzehenballen gegen den Socken gedrückt! Zehen entspannt!

AV: → gegen Widerstand des Gymnastikbandes (siehe Abb.). Gymnastikband wird gefaltet zwischen Fuß und Socken gelegt. Der Zug des Bandes sollte nach oben/ außen erfolgen und während der Übung gehalten werden!

Fersenlift mit Miniband





AP: Barfuß oder in Socken stehend; Füße hüftbreit geöffnet und gerade; dominant Druck auf den Großzehenballen; Ferse und Mittelfuß frei**;** Fußgewölbe aktiv gehalten; Miniband um die Knöchel gespannt

ÜA: Fersen zeitgleich so weit wie möglich kontrolliert anheben und wieder absenken; Druck bleibt dominant auf dem Großzehenballen! Fußgewölbe aufrecht halten! Bewegung nicht ruckartig ausführen! 3 x 20 Wiederholungen.

Handtuchgreifer





AP: Neutraler, aufrechter Sitz; Hüfte und Knie 90° gebeugt; Handtuch ausgelegt; Vorfuß setzt am vorderen Ende des Handtuches an (siehe Abb.)

ÜA: Durch wiederholtes Beugen der Zehnen versuchen das Handtuch nach und nach unter den Fuß zu ziehen; anschließend Handtuch wieder auslegen und von vorne beginnen. 4-5 Durchgänge/ Fuß.

Bandklemmer





AP: Sitz mit Oberkörper nach vorne gelehnt; Ende des gefalteten Gymnastikbandes unter den rechten Großzehenballen gelegt; Band zwischen Großzehenballen und feste Unterlage gepresst und Fußgewölbe aktiv aufgerichtet (Fußschraube!); Band in der linken Hand

ÜA: Zug des Bandes nach links verstärken; Zug halten und versuchen das Band nicht schnappen zu lassen; Nun den rechten Unterschenkel langsam nach rechts kippen; Band soll eingeklemmt bleiben! Kurz halten; 3 x 20 Wiederholungen

Kurzer Fuß





AP: Aufrechter Sitz; Fuß, Knie und Hüfte in einer Flucht; Fuß steht neutral, aber aktiv; Fuß über Spiegel beobachten!

ÜA: Großzehenballen zur Ferse ziehen, allerdings nicht die Zehen krallen! Spannung sollte über die gesamte Fußsohle wahrnehmbar sein! Fuß muss sichtbar kürzer werden! Fuß richtet sich vor allem im Mittelfußbereich auf! Kann sehr gut in den Alltag integriert werden!

AV: → im Stehen

Großzehenabduktor





AP: Fuß im Sitzen nach vorne abstellen/ablegen (Stuhl); am Besten barfuß; Fuß in Neutralstellung locker lassen.

ÜA: Den Großzehen nach innen abspreizen und kurz halten; alle anderen Zehen und der restliche Fuß bleiben entspannt! Nur ein Teil des Fußinnenrand wird dabei angespannt. Hierfür bedarf es viel Übung! 3 x 20 Wiederholungen. Immer wieder in den Alltag integrieren!

Zehenklavier







AP: Sitzend den zu trainierenden Fuß aktiv auf dem Boden abstellen; Fuß, Knie und Hüfte in einer Flucht; Zehen zu Beginn entspannt.

ÜA: Alle Zehen anheben und voneinander abspreizen; Beginnend mit dem kleinen Zehen nach und nach alle Zehen kontrolliert und abgespreizt auf dem Boden absetzen; 10 Wiederholungen; Seitenwechsel; 3 mal/Seite

4. Mobilisation/ Dehnung des Fußes

Fußschraube passiv



AP: Bequem sitzend; rechter Unterschenkel auf dem linken Oberschenkel abgelegt; Fuß frei und in Neutralstellung; linke Hand fixiert die rechte Ferse; rechte Hand fasst von oben den Fuß; Daumen von oben auf dem Großzehenballen.



ÜA: Vorfuß mit Hilfe des rechten Daumens gegen die fixierte Ferse eindrehen, Großzehenballen ist richtungsweißend und dreht nach vorne/unten ein; In Endstellung halten und nachspüren!

Dehnen Zehenstrecker



AP: Bequem sitzend; rechter Unterschenkel auf dem linken Oberschenkel abgelegt; Fuß von oben mit der linken Hand gegriffen, rechte Hand fixiert den Unterschenkel.



ÜA: Fuß passiv nach unten ziehen; es sollte eine Dehnung auf der Oberseite des Fußes und Vorderseite des Schienbeines zu spüren sein; mind. 45-60 sec halten! Seitenwechsel.

Dehnung Zehenbeuger/ Fußsohle





AP: Halbsitz auf linkem Gesäß; rechtes Bein frei und nach hinten abgestellt, aufrechter Rücken; Hände an den Hüften.

ÜA: Zehen und Fußballen bleiben am Boden; Ferse weiter vom Boden entfernen, Knie zeitgleich absenken bis eine Dehnung auf der Fußsohle zu spüren ist; mind. 45-60 Sekunden halten; Seitenwechsel

Dehnung Wade





AP: Schrittstellung; hinteres Bein gestreckt, vorderes gebeugt; das Bein der zu dehnenden Wade steht hinten; beide Füße nach vorne zeigend; Oberkörper aufrecht.

UA: Hüfte und Oberkörper langsam nach vorne schieben, Körpergewicht dabei etwas mehr auf das vordere Bein verlagern; die Ferse des hinten stehenden Fußes darf nicht abheben! Dehnung mind. 45-60 sec halten; Seitenwechsel.

Ausrollen mit Faszien-/Golfball



AP: Golf- oder Faszienball auf rutschfestem Untergrund ablegen; Barfuß empfohlen

ÜA: Im Stehen oder Sitzen mit viel Druck die gesamte Fußsohle ausrollen; schmerzende Strukturen zum Lockern ruhig länger bearbeiten! Schmerz sollte umgehend mit Beendigung des Ausrollens nachlassen! Auch bei Taubheitsgefühlen oder Kribbeln sofort nachlassen! Mehrere Minuten durchführen bis Wärmegefühl und Muskelentspannung aufkommen.

Ausrollen der Oberschenkel und Wade





AP: Faszienrolle unter den Oberschenkel des linken Beins legen; rechtes Bein anwinkeln; mit den Händen nach hinten abstützen; Beckenkippung + stabile Lendenwirbelsäule!

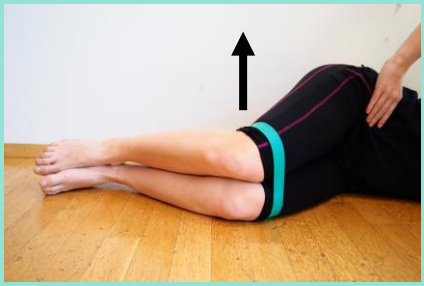
UA: Becken abheben um Druck auf die Oberschenkelrückseite auszuüben; Hüfte nach vorne und hinten schieben und über die Faszienrolle rollen; Seitenwechsel

AV: → angewinkeltes, rechtes Bein zur Druckverstärkung über das linke Bein legen

→ Rolle unter die Wade legen

5. Kräftigung der gesamten Beinachse

Muschel



AP: Seitlage; unterer Arm unter den Kopf, obere Hand am Beckenkamm; Beine geschlossen, 60 Grad Hüftbeugung, 90 Grad Kniebeugung; Unterbauchspannung; Miniband knapp oberhalb der Kniegelenke.



ÜA: Oberes Knie soweit wie möglich abheben; Füße halten Kontakt und das Becken kippt nicht mit! (Kontrolle durch obere Hand); Beim Absenken sollten sich die Knie nicht berühren; 15 Wiederholungen; 3x/ Bein.

Abduktoren Hüfte stehend (Sumo/ Sidesteps)



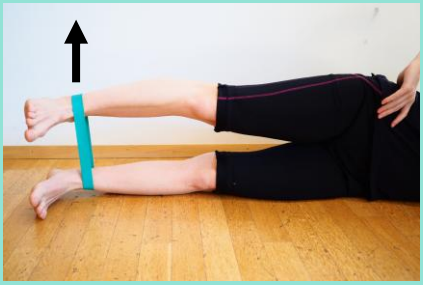
AP: Aktiver, stabiler und schulterbreiter Stand; Unterbauchspannung/aktive Lordose; Händen fassen an den Hüften; Band auf Höhe der Sprunggelenke



ÜA: Verlagerung des Körpergewichts auf ein Bein; anschließend das entlastete Bein leicht anheben; Abstand zwischen den Füßen beibehalten; 2-3 Sekunden halten; Seitenwechsel

AV: → Seitliche Schritte nach links und rechts bis zur Ermüdung der Gesäß- und Oberschenkelaußenseiten-muskulatur

Abduktoren Hüfte liegend





AP: Seitlage; untere Hand unter Kopf, obere Hand am Beckenkamm; Beine geschlossen und gestreckt; Unterbauchspannung; Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke gespannt.

ÜA: Oberes Bein vor der Bewegung tendenziell nach unten verlängern und die Zehenspitzen anziehen; das Bein so weit wie möglich anheben; Becken sollte nicht mitkippen; langsam absenken, ohne Berührung der beiden Beine wieder umkehren.

Step-down vor Spiegel





AP: Einbeiniger Stand auf einer Erhöhung (Stepper, Stufe, etc.); Standbein ist das zu trainierende Bein; Freies Spielbein nach vorn gestreckt um einen Schritt anzudeuten; Aufrechter Oberkörper; Hände an der Hüfte angelegt; Kontrolle der Beinachse über einen Spiegel; Sprunggelenke, Knie und Hüften in einer Flucht.

ÜA: Standbein kontrolliert beugen, die Ferse des Spielbeins nähert sich nach vorne dem Boden; Gesäß während der Beugung tendenziell eher nach hinten schieben; Sprunggelenk, Knie und Hüfte sollten auch während der Beugung in einer Flucht bleiben; Einknicken des Knies verhindern; 15 Wiederholungen, Seitenwechsel, 3x/ Bein.

Einbeinstand auf labiler Unterlage





AP: Einbeiniger Stand auf einem instabilen Untergrund; freies Spielbein hat keinen Kontakt zum Standbein; Knie und Hüfte auf der Standbeinseite leicht gebeugt; Hände seitlich am Becken angelegt; Aufrechter Oberkörper; Fuß aktiv aufrichten.

ÜA: Möglichst ruhig und stabil stehen bleiben; Gewicht des Oberkörpers nicht zu weit auf die Standbeinseite verlagern; Druckpunkte an der Fußsohle bleiben die Ferse, der Groß- und Kleinzehenballen! 45-60 sec halten; Seitenwechsel.

Ausfallschritt-Kniebeuge mit Gymnastikband





AP: In mittlerer Schrittstellung aufrecht stehend; das zu trainierende Bein steht vorne auf einem instabilen Untergrund; Körpergewicht lastet auf beiden Beinen; Hände seitlich am Becken angelegt; Gymnastikband um das Ende des vorderen Oberschenkels gelegt mit Zugrichtung nach innen.

ÜA: Beide Beine werden in den Knien gebeugt; dabei nähert sich das hintere Knie dem Boden an; Oberkörper aufrecht halten; Beinachse vor allem im vorderen Bein gerade halten; Fuß, Knie und Hüfte bleiben auf einer Linie; kontrolliert so tief wie möglich beugen, anschließend Beine strecken und wieder aufrichten; 15 Wiederholungen; 3x/ Bein.

6. Eigenübungen

Übungsskizze	Übungsbeschreibung	S./Wdh.