

Fußfehlstellungen - Vorbeugung und Linderung

Fußfehlstellungen können erblich bedingt sein oder sich im Laufe des Lebens entwickeln - manchmal verstärkt auch das dauerhafte Tragen von zu engem und/oder zu hohem Schuhwerk eine genetische Disposition. Eine Deformation der Fußknochen wird oft erst bemerkt, wenn die Fehlstellung einzelner Knochen Schmerzen verursacht und den Bewegungsablauf beeinträchtigt.

06.01.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Vorbeugend und zur Linderung von Beschwerden gibt es wirkungsvolle Möglichkeiten von der häuslichen Fußpflege bis zu orthopädischen Hilfsmitteln.

Die häufigsten Fußfehlstellungen und FolgeerkrankungenEin gesunder Fuß berührt den Boden im Stand nur an Ferse, Groß- und Kleinzehballen. Bei einer Fußfehlstellung, auch Fußdeformität genannt, ist das Fußgewölbe verändert und zeigt dies im Fußabdruck. Knickfuß, Senkfuß, Plattfuß, Spreizfuß und Hohlfuß sind häufige Fußfehlstellungen, die oft erst nach Jahren einen Leidensdruck erzeugen, welcher den Gang zum Orthopäden unausweichlich macht.

Die genannten Fußfehlstellungen treten häufig in Kombination auf. Mit zunehmendem Lebensalter hat ein physiologisch verändertes Fußgewölbe oft zur Folge, dass sich weitere Deformierungen entwickeln - Hammerzeh (Hallux malleus), Ballenzeh (Hallux valgus) und Fersensporn zählen zu den häufigsten Folgeerkrankungen.

"Problemfüße" rechtzeitig erkennen und leichte Beschwerden selbst in den Griff bekommenAchtsame Fußpflege kann Fußfehlstellungen vorbeugen oder zumindest das Fortschreiten verhindern. Dazu zählt das regelmäßige Entfernen von Hornhaut mit

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1206>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

anschließendem Eincremen der Füße. Besondere Beachtung benötigen die stark beanspruchten Stellen (Fersen, Ballen, Außenkanten von Groß- und Kleinzehen). Bei Schmerzen an diesen Stellen - man denke hier besonders an unbehandelte Hühneraugen - schaltet der Körper auf Schonhaltung. Diese Fehlhaltung kann auf Dauer zu einer Fehlstellung der Fußknochen führen.

Fußgymnastik kräftigt die Muskulatur, festigt das Bindegewebe und fördert die Durchblutung. Kurze, aber konsequent täglich durchgeführte Übungen wirken Haltungsschäden entgegen. Kleine Übungen wie das Abrollen der Fußsohle auf einem Igel- oder Tennisball lassen sich leicht in den individuellen Tagesablauf integrieren. Wer zu druck- und schmerzempfindlichen Füßen neigt oder sich bereits eine Fußfehlstellung zugezogen hat, sollte auf eine Absatzhöhe von mehr als drei Zentimetern verzichten. Eine rutschfeste, stoßabsorbierende Laufsohle, weiches Obermaterial wie Hirschleder sowie ein luftdurchlässiges, nachgiebiges Innenfutter wirken entlastend. Viele Schuhfabrikanten haben sich auf modisches Schuhwerk in den bequemen Weiten G und H spezialisiert.

Bei Übergewicht dient eine (langsame) Gewichtsreduktion nicht nur ästhetischen Aspekten, sondern kann durch Entlastung zugleich die Fußgesundheit verbessern.

So hilft der OrthopädeBei Fußfehlstellungen sind individuell auf das Beschwerdebild angepasste Einlagen das Mittel der Wahl. Grundsätzlich gibt es zwei Typen von orthopädischen Einlagen: "Klassische" Einlagen gleichen die diagnostizierte Fehlstellung aus. Sensomotorische Einlagen können mehr: Über spezielle Druckpunkte sprechen sie den gesamten Bewegungsapparat an und können im günstigsten Fall eine aus dem Gleichgewicht geratene Statik von Wirbelsäule, Knie- und Fußgelenken zurück "ins Lot" bringen. Durch Fußfehlstellungen bedingte Begleitbeschwerden im Bereich von Achillessehnen, Knie und Rücken werden gelindert und teilweise vollständig zum Abklingen gebracht.

Weitere Informationen:

Ein richtig sitzender Schuh ist wichtig für unsere Füße.

Erfahren Sie bei MEINE VITALITÄT, wie Yoga körperliche Beschwerden bekämpft.

Bildrechte: Familie Fuß Eternos Indicadores CC BY 2.0 Bestimmte Rechte vorbehalten

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1206>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-