

EIN GUTER STAND IST IHR SICHERES

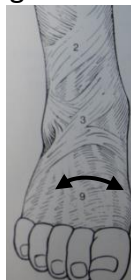
FUNDAMENT



Übungen für große und kleine Füße

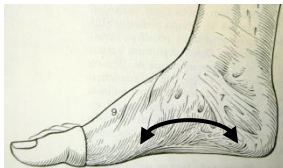
Der Fuß als Verbindung zum Boden muss trotz seiner **Stabilität** sehr **elastisch** sein. Diese beiden Funktionen erreicht er über seinen speziellen Aufbau und vor allem durch die funktionelle Spannung der Fußgewölbe.

Man besitzt ein Quergewölbe



welches die Spannung zwischen den Zehenstrahlen aufrecht erhält und ein

Längsgewölbe



welches von der Ferse zu den Grundgelenken der Zehen wie ein Bogen gespannt ist.

Wenn durch Spannungsverlust (zu wenig Aktivität) und Fehlbelastung die Fußgewölbe einbrechen, kommt es zu Fußfehlstellungen wie: Knick-, Senk-, Plattfuß u. in weiterer Folge zu einem schiefen großen Zeh (Hallux valgus) .

Durch eine Einlage kann der Fuß in der richtigen Position stabilisiert werden. Allerdings ist es notwendig mit einfachen Übungen den Fuß selbst zu mobilisieren und zu kräftigen, so dass er diese Form beibehält und er dadurch selbstständig seine Arbeit wieder übernehmen kann.