

FITNESS für die Füße

Ihre Füße brauchen Bewegung! **Kleine Übungen für zwischen-**
durch, die den Stoffwechsel anregen und die Durchblutung fördern



1 WADENDEHNUNG

In Schrittstellung gehen, beide Fußspitzen und Knie geradeaus, Oberkörper gerade, Blick nach vorn. Beide Fersen bleiben am Boden. Strecken und beugen Sie das hintere Bein im Kniegelenk, bis Sie eine Dehnung in der Wade verspüren, dann Seite wechseln. Dreimal täglich zweimal 2 Min. pro Bein. Fördert die Durchblutung und löst Verspannungen in der Wade.

3 SPIRALMASSAGE

Setzen Sie sich auf den Boden. Verwinden Sie dann einen Fuß mit beiden Händen gleichzeitig nach unten/innen und oben/außen – so ähnlich, als würden Sie ein Handtuch auswringen. Anschließend die Seite wechseln. Einmal täglich ca. 5 Min. Die Übung erhält die Geschmeidigkeit der Füße.



Mehr Fußtipps in: „**Was tun bei schmerzenden Füßen?**“, Thomas Rogall, Nymphenburger Verlag



4 ISELBALL-MASSAGE

Im Stehen eine Fußsohle langsam mit Druck über einen Noppenball kreisen (bei Diabetes mit Socken!). Steigern Sie die Intensität, indem Sie das gesamte Körpergewicht auf den Ball verlagern. Dann den Fuß wechseln. Mehrmals täglich ca. 2 Min. Fördert die Durchblutung und lockert die Muskulatur.



2 FUSSWELLE

Versuchen Sie, eine rhythmische Welle durch Ihre Füße laufen zu lassen. Heben Sie dafür im Sitzen den gesamten Fußrücken nach oben. Die Ferse bleibt auf dem Boden, die Zehen sind locker

gestreckt. Erst am höchsten Punkt die Zehen anziehen. Dann Füße absenken. Mehrmals täglich ca. 2 Min. pro Seite oder beide Füße gleichzeitig. Aktiviert die Unterschenkel- und Fußmuskulatur.



5 C-BOGEN

Setzen Sie sich hin. Umgreifen Sie den Vorfuß mit beiden Händen. Die Daumen liegen oben auf dem Fußrücken (siehe Foto). Biegen Sie den Fuß mit beiden Händen langsam und vorsichtig c-förmig nach unten. Dann Seite wechseln. Einmal täglich ca. 5 Min. Die Übung mobilisiert das Quergewölbe.

Herr Rogall, was beansprucht unsere Füße heute am meisten?

Der asphaltierte ebene Boden und das häufige Tragen von Schuhen. Dadurch treten wir viel zu fest auf. Stellen Sie sich vor, Sie würden ständig mit dem Kopf gegen die Wand stoßen. Vergleichbare Kräfte wirken, wenn der Fuß beim Gehen unsanft auf dem Boden landet. Füße wollen auch greifen und den Untergrund spüren, alles andere ist für ihr Nervensystem langweilig. Da ständiges Barfußgehen auf weichem Boden mit unserem Alltag nicht zu vereinbaren ist, sollten wir die Füße mit regelmäßigen Übungen fit halten.

Warum sind Fußübungen gerade für Diabetiker wichtig?

Menschen mit Diabetes sollten den Stoffwechsel in ihren Füßen möglichst lange erhalten, um Gewebeschäden zu vermei-

„Füße brauchen Reize“



Physiotherapeut und Buchautor **Thomas Rogall** leitet seit 2006 die Fuß-Schule München, www.fusschule.com

den. Voraussetzung dafür ist eine gute Durchblutung. Und die erreicht man vor allem durch Bewegungsreize.

Wie oft führt man die Übungen durch?

So oft wie möglich. Füße wollen alle 20 bis 30 Minuten kurz durchbewegt werden. Fühlen sie sich kalt an, zeigt das schon einen verminderten Stoffwechsel. Es ist besser, mehrmals am Tag eine Übung in den Alltag zu integrieren, als alle auf einmal zu machen. Diabetiker sollten vorher sichergehen, dass sie keine Hautverletzungen haben, und die Übung mit dem Igelball lieber in Socken machen statt barfuß.

Wie schnell treten Verbesserungen ein?

Beinahe sofort. Nach wenigen Minuten werden die Füße wohliger warm, weil sie besser durchblutet sind. Auf längere Sicht verbessern sich Elastizität und Feinmotorik. Interview **Sina Horsthemke**

WEITER GEHEN TROTZ DIABETES

Diabetikerfüße brauchen besonderen Schutz: Die Schuheinlage ErgoPad soft Diabetes bettet die Füße angenehm weich und entlastet die typischen druckgefährdeten Bereiche.

Diabetikern wird häufig empfohlen, dass sie sich mehr bewegen sollen. Das bedeutet jedoch, dass die Füße einer größeren Belastung ausgesetzt sind. Die schon sensiblen Diabetikerfüße bedürfen dann erst recht erhöhter Aufmerksamkeit, denn die vom Diabetes verursachte Nervenschädigung sorgt dafür, dass Druckstellen, Blasen und Schwielen nicht mehr gespürt werden. Das passende Schuhwerk und ein gutes Polster für die Füße sind jetzt wichtig, damit Druckstellen sich nicht verschlimmern oder gar nicht erst entstehen.



Mehr zum Krankheitsbild *diabetisches Fußsyndrom* und dessen Therapie unter www.bauerfeind.de/diabetes

ANZEIGE



EIN WEICHES FUSSBETT VERTEILT DEN DRUCK RICHTIG

Die hochwertigen Weichpolster-Einlagen ErgoPad soft Diabetes von Bauerfeind sind speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikerfüßen (Risiko-Klassen 0 bis II) abgestimmt. Sie verteilen den Druck gleichmäßig über die Lauffläche und vermeiden so, dass einzelne Fußbereiche zu stark belastet werden. ErgoPad soft Diabetes sind aus einem mehrschichtigen Weichpolster gefertigt, das schon beim Auftreten Druck abfängt und verteilt. Dank ihrer Form passen sie in viele Bequemschuhe.

Für die Einlagen ist ein Rezept des behandelnden Arztes nötig. Ein Orthopädieschuhtechniker oder Orthopädieschuhmacher passt daraufhin die Einlagen individuell an Füße und Schuhe an.

BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Tel.: +49 (0) 36628 66-10 00
E-Mail: info@bauerfeind.com