

Fitte Füße – so bleiben Ihre Füße in Bestform

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – leider wird ihnen häufig viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. **Mit gezielter Fußgymnastik und richtiger Pflege können Sie Ihre Füße auf Trab halten und gleichzeitig möglichen Fußbeschwerden entgegenwirken.** Unsere Füße sorgen als Stützorgan für stabilen Halt und sind ein zentrales Sinnorgan, welches bei Wahrnehmung von Temperatur und Bodenbeschaffenheit beteiligt ist. Unser Gleichgewichtssinn ist eng mit der Wahrnehmung der Füße verbunden.

Das tut den Füßen im Alltag gut



- ✓ Möglichst **viel barfuß gehen** oder in Socken gehen und den Untergrund spüren.
- ✓ Verschiedene Gegenstände mit den Füßen fühlen, greifen, einsammeln, ablegen und weitergeben.
- ✓ **Fußmassagen**
- ✓ „**Fußpflege**“: waschen, trocken halten und eincremen
- ✓ Passendes Schuhwerk

Foto: ©Yurii Hlei – pexels.com

Fußübungen im Alltag

- Mit den Füßen, ein Handtuch, ein Shirt oder das Geschirrtuch vom Boden aufheben. Dabei sind die Zehen zu spreizen, anzuziehen und zu beugen.
- Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.
- Hoch auf die Zehenspitzen, zurückkippen auf die Ferse – entweder auf einem oder auf zwei Füßen.
- Eine Zeitung mit den Füßen zu einem Ball zerknüllen und wieder glätten.
- Auf den Boden setzen und versuchen, mit beiden Füßen zu klatschen.
- Verwurzeln: Die Füße verwurzeln mit der Schwerkraft im Boden. Die Mitte beider Fersen und beide Großzehengrundgelenke haben guten Kontakt mit dem Boden, die Zehen sind lang und entspannt. Atme gefühlt mit den nächsten 10 Atemzügen durch deine Füße aus.
- Gerade Beinachse: vor dem Spiegel üben. An jedem Fuß die Mitte der Ferse und den Großzehenballen belasten. Der Fuß baut dabei eine deutliche Spannung auf; die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne; das Hüftgelenk wird dabei leicht nach außen gedreht; es entsteht eine Linie, die das Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk verbindet.
- Fußmassage mit einem Tennisball/Noppenball/Massageball. Diese Übung wirkt sehr entspannend.