

Bewegungstherapie am Fuß

Allgemein:

Ausgangspunkt der Bewegungstherapie ist eine physiotherapeutische Untersuchung, bei der Funktionsstörungen des Stoffwechsels, der Durchblutung, der Beweglichkeit, der Koordination, der Kraft, der Ausdauer sowie Schmerzen ermittelt werden. Ein gezieltes und an die individuellen Bedürfnisse des Patienten angepasstes Übungs- und Behandlungsprogramm hat zum Ziel, die Selbständigkeit der Person in ihrem sozialen Umfeld nach einer Erkrankung oder Verletzung wieder aufzubauen beziehungsweise zu erhalten. Dieser (Wieder-) Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit trägt entscheidend zur Lebensqualität bei.

Therapeutische Wirkung erzielt die Bewegungstherapie durch:

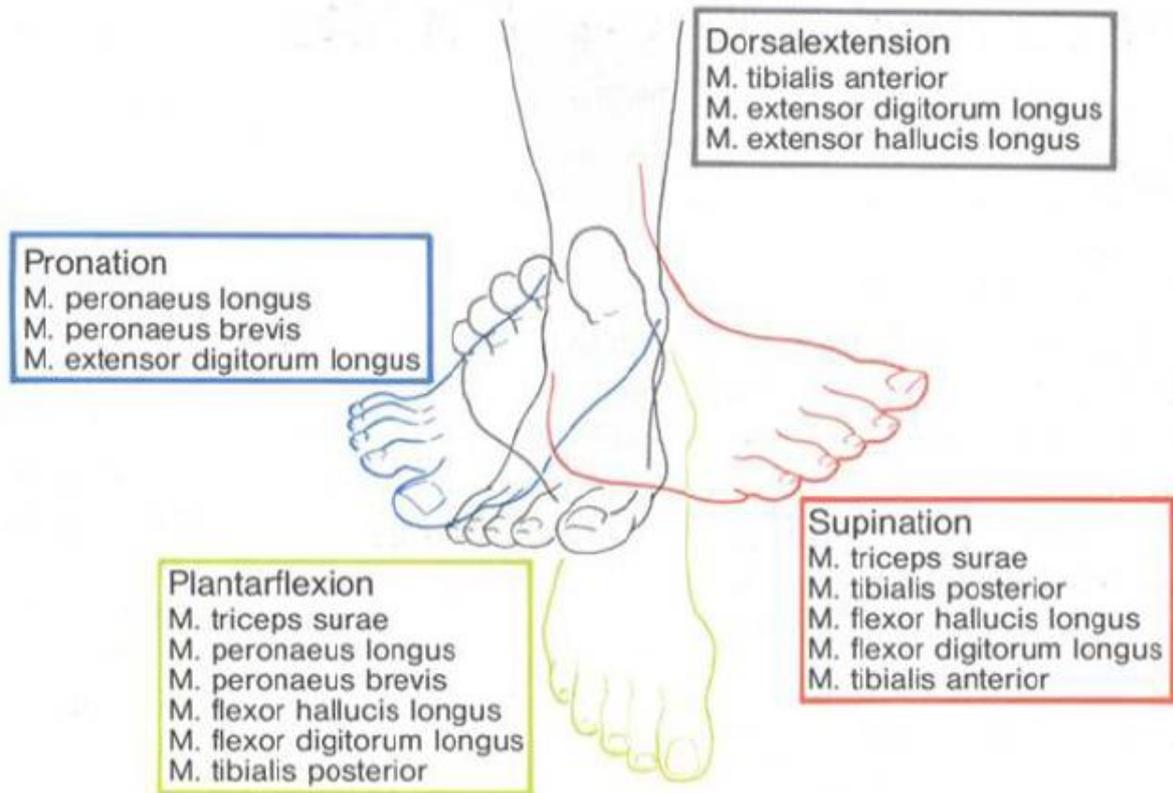
- Verbesserung der Funktion funktionsgestörter Gelenke
- Aktivierung und Kräftigung geschwächter Muskulatur
- Dehnung verkürzter Weichteilstrukturen wie Muskeln, Sehnen, Gelenkkapseln, Haut, Narben
- Wiederherstellung des Muskelgleichgewichtes
- Koordinative Schulung von Bewegungsabläufen
- Durchblutungsförderung und Entstauung

Nebenwirkungen treten bei der Bewegungstherapie nur dann auf, wenn die Patientin bzw. der Patient über seine Belastungsgrenze hinaus beansprucht wurde. Um dieses Risiko zu verringern, prüft der Therapeut die Auswirkungen der Belastung, indem er Gewicht, Anzahl der Wiederholungen und Herzfrequenz kontrolliert. Außerdem spielt die Selbsteinschätzung des Betroffenen über Schmerzen und Anstrengung eine wesentliche Rolle.

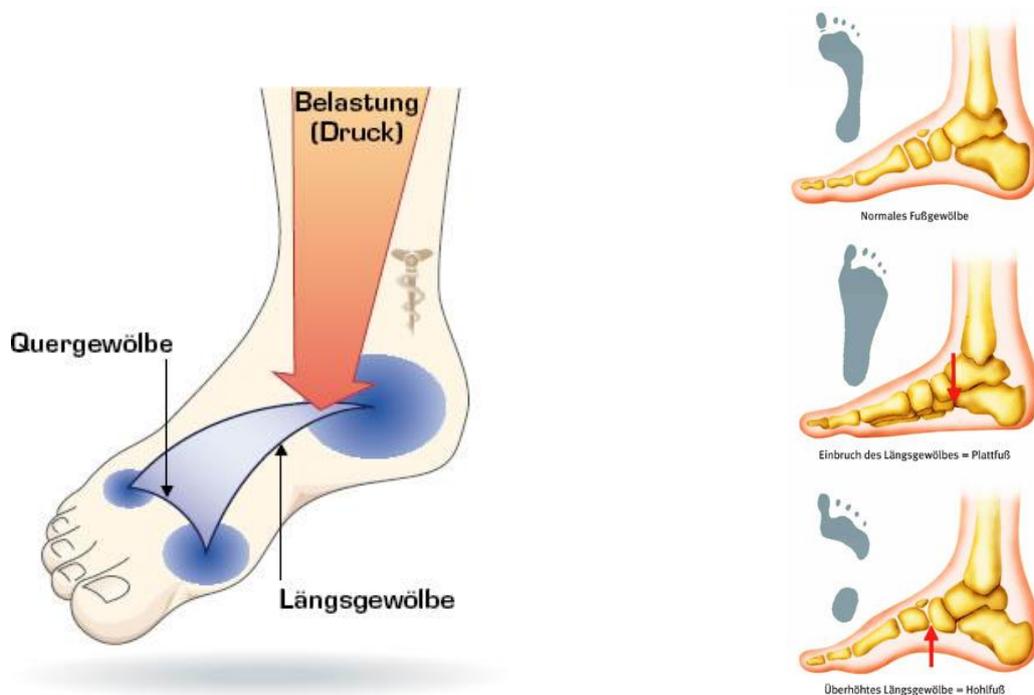
Doch auch für eine so schonende Methode wie die Bewegungstherapie gibt es Umstände, bei denen sie nicht durchgeführt werden darf. Zu diesen Kontraindikationen gehören:

- starke Schmerzen bei der Bewegung
- Krankheiten und Verletzungen, bei denen eine Ruhigstellung (Immobilisation) notwendig ist, also beispielsweise ein frischer Knochenbruch
- akute Kompression eines Nervs (Druckschädigung)
- fieberhafte Infekte

Bewegungsmöglichkeiten mit dem Fuß:



Die Fußgewölbe:



Der Kinderfuß ist durch seine gute Beweglichkeit und seine Verformbarkeit bestens geeignet für Fußgymnastik. Barfußlaufen und gutes Schuhwerk sind die Voraussetzungen einen gesunden Fuß bis zum Erwachsenenalter zu behalten. Mit Kindern kann man prophylaktisch Fußgymnastik machen. Hierzu gibt es viele verschiedene Literatur mit kindergerechten Anleitungen.

Raupengang, Zehengang, Greifen mit den Zehen, Kreisen im Sprunggelenk, gleichseitiges und wechselseitiges Strecken und Beugen im Sprunggelenk, im Stand mit überkreuzten Beinen Heben und Senken der Ferse, Vor- und Zurückrollen eines Noppenballs, Gewichtsverlagerung auf einer labilen Unterlage (Luftkissen), Schrittwechselsprünge, Malen mit den Füßen, Zeitung zerreißen mit den Füßen, etc. ...

(Buchempfehlung für Interessierte: Gymnastik – aber richtig! Informieren, mobilisieren, dehnen & kräftigen von Peter Michler & Monika Michler von Michler)

Wenn der Fuß schon Fehlbildungen aufweist ist es schwer diese mit Bewegungstherapie zu beheben. Manifestierte Fußfehlstellungen lassen sich nicht mehr verändern. Man kann dann mit der Bewegungstherapie nur noch symptomatisch helfen, d.h. Schmerzen lindern, Bewegungseinschränkung verbessern oder aufhalten.

Grundregeln für die Fußgymnastik:

- 1-2 mal täglich 10 min.
- kurze Übungspausen einlegen (Füße schütteln)
- alle Muskelgruppen trainieren
- nicht über die Schmerzgrenze hinausgehen

Indikationen

- Spreizfuß
- Hallux valgus
- Senkfuß
- Knickfuß
- Plattfuß
- Hohlfuß
- Klumpfuß
- Krallenzehen/Hammerzehen
- Gicht

Kontraindikationen:

- akute Erkrankungen (akutes Rheuma, akute Arthritis, akuter Gichtanfall)
- fieberhafte Erkrankungen
- versteifte Gelenke (durch OP oder Hallux rigidus)
- pAVK
- Thrombophlebitis/Thrombose
- Hautverletzungen
- Narben/Hautverpflanzung