Fusstraining: Kleiner Aufwand – grosse Wirkung

Viele von uns verbringen einen grossen Teil des Tages sitzend. Andere belasten im Sport Füsse und Fussgelenke aufs Äusserste und riskieren Verletzungen. Beide Gruppen tun gut daran, diesen Körperteilen Beachtung zu schenken!

Es kommt nicht selten vor, dass Athletinnen und Athleten mindestens einmal in ihrer sportlichen Karriere einen Misstritt mit Verletzungsfolgen erleiden. Untersuchungen zeigten, dass die Instabilitäten in den Sprunggelenken sowohl funktioneller als auch struktureller Natur sind. Es lohnt sich daher das Thema Fusstraining gezielt anzugehen.

Vom Spitzen- zum Schulsport

Richtig angepasst lassen sich in verschiedenen Bereichen Übungen zur Stärkung der Füsse einsetzen: im Schul-, Gesundheits-, Spitzen-, aber auch im Seniorensport. Ob Fussballerin oder Volleyballer, Sprinterin oder Orientierungsläufer, Surferin oder Tennisspieler: Viele Sportlerinnen und Sportler belasten ihre Füsse stark. Ein entsprechendes Training wirkt vorbeugend: Am besten beginnt man mit Basisübungen um dann mit Fortgeschrittenen auch Sprünge durchzuführen.

Im Bewegungs- und Sportunterricht fristen die Füsse – das Fundament unserer Haltung – oft ein Schattendasein. Sie werden häufig erst nach einem Misstritt wahrgenommen. Oder eben: Wenn es zu spät ist! Mit passenden Spielen kann ein Training für die Füsse auch Spass machen.

Sämtliche Inhalte zum Fusstraining

Ritual für jeden Tag

Auch ohne Spitzensportler zu sein, kann das Training für die Füsse einfach in seinen Alltag einbauen. Tipps, um nie mehr neben den Füssen zu stehen:

- Fussgymnastik ist überall und in jeder Lage möglich: im Sitzen, Liegen, Stehen, beim Warten auf den Bus, vor dem TV, beim Zähneputzen, am Arbeitsplatz...Am besten, man gewöhnt sich ein tägliches «Fusskräftigungsritual» an.
- Einige Übungen auswählen, die Spass machen und die den Schwachstellen am Fuss entgegenwirken.
- Möglichst barfuss oder in Socken durchführen. Einerseits muss so der Fuss die ganze Haltearbeit übernehmen, andererseits können Bewegungen und Anspannungen gut kontrolliert werden. Die Übungen sind jedoch auch in Schuhen (zum Beispiel beim Warten auf den Bus) möglich.
- Jeden Tag zehn Minuten üben ist effektiver, als einmal in der Woche eine Stunde lang.
- Die Ausführung kann dynamisch (aktives Bewegen ungefähr im Sekundenrhythmus, 5 bis 15-mal) oder statisch (die Position während ungefähr zehn Sekunden halten) sein.
- Jeweils zwei bis vier Serien durchführen und dazwischen eine kurze Pause einschalten.

Fusspflege

Der Fuss ist das «Arbeitsinstrument» jeder Sportlerin und jedes Sportlers und bedarf entsprechender Pflege. Hier einige Tipps mit auf den Weg:

-
- In der Grösse passende Schuhe tragen.
- Regelmässiges Wechseln von Socken und Schuhen, auch offene Schuhe tragen.
- Öfters barfuss gehen.
- Nach dem Waschen der Füsse die Zehenzwischenräume gut trocknen, um Fusspilz zu vermeiden (evtl. prophylaktisch Spray verwenden).
- Regelmässige Nagelpflege.
- Füsse regelmässig eincremen.
- Fussbad, z.B. mit Meersalz oder Essenzen.
- Kneipp Wechselbad oder warme und kalte Güsse unter der Dusche, um die Durchblutung anzuregen.
- Massieren mit Hilfe eines Igelbällchens oder auch von Hand.
- Bei der Sportmassage die Füsse nicht vergessen.

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner