

[Zur Hauptseite](#)

Der Fuß und die Laufschuhe

Etwas Anatomie zum Verständnis:

Das Grundgerüst besteht aus 26 Knochen. Man kann diese dem Vor- Mittel- und Rückfuß zuordnen. Die Anordnung dieser Knochen erlaubt das Aufspannen von zwei Gewölben, die durch einen Muskel- und Bandapparat gesichert werden. Das Längsgewölbe ist aufgrund seiner Höhe im Gegensatz zum Quergewölbe im Fußabdruck zu erkennen.

Die verschiedenen Fußtypen:



Das Bändersystem des Fußgewölbes:

Das Längsgewölbe wird an drei Stellen durch Bänder gesichert und erhält durch die mäßigen elastischen Eigenschaften dieser Bänder eine Dämpfungsfunktion. Dicht unter der Haut der Fußsohle findet sich eine derbe Sehnenplatte, welche sich vom Fersenbein bis zu den Grundgelenken der Zehen spannt. Für das Verständnis ist das ausreichend, aber es soll noch erwähnt werden, das darüber noch zwei Sohlenbänder sind. Auch das Quergewölbe wird durch Bandzüge gesichert.



Gewölbeschäden wie Senk- oder Spreizfuß kann man mit geeignetem Muskeltraining begegnen!

Das Ziel sollte immer die Beseitigung der Fußfehlstellung sein, um am Ende einen funktionstüchtigen Normalfuß zu erhalten. Die für uns interessanten Muskeln sind: die Gruppen der kurzen und langen Zehenbeuger, der hintere Schienbeinmuskel, der als gute Pronationsstütze wirkt, sowie der vordere Schienbeinmuskel und der lange Wadenbeinmuskel. Ich will Sie nicht weiter mit Fachausdrücken langweilen. Kommen wir zu dem was uns Läufer bewegt.

Wie kann ich diese Muskeln kräftigen?

- λ Laufen Sie so oft und viel wie möglich barfuss (oder besorgen Sie sich Ballettschuhe). Gehen Sie in der Wohnung nur mit Socken.
- λ Laufen auf der Fußaußenkante
- λ Laufen auf der Fußinnenkante
- λ Der Zehenspitzenlauf kräftigt die Streckmuskulatur der Wade
- λ Machen Sie Greifübungen (barfuss nach einem Waschlappen greifen, aufheben, hinlegen usw.)
- λ Balancieren Sie auf einem Kippelbrett (Einfaches Brett mit einem Halbrundstab auf der Mitte der Unterseite befestigt) oder verwenden Sie zum balancieren einen

Therapiekreisel. Bedenken Sie: z. B. Pronationsstützen in Laufschuhen sind "Krücken". Sie lindern im Moment das Problem, beseitigt wird es dadurch aber nicht.

Was ist Pronation?

Einwärtsdrehung, Senkung des inneren Fußrandes. (Plattfußstellung)

Was ist Supination?

Auswärtsdrehung, Hebung des inneren Fußrandes. (Schnelle Läufer zeigen häufig eine leichte Supination).

Was ich bei der Wahl der Laufschuhe beachten sollte?

- λ 90 Prozent der Laufschuhe werden an Nichtläufer verkauft. Marketing und Design ist auf diese Kunden abgestimmt.
- λ Benützen Sie mindestens zwei, besser mehrere Laufschuhe am besten von verschiedenen Herstellern. Jeder Schuh ist anders, jeder Schuh stützt den Fuß anders. Nur so kann sich die Muskulatur, die für die Dämpfung zuständig ist (siehe oben), optimal entwickeln.
- λ Dämpfung ist gut, der Urmensch kannte weder Asphalt noch Pflastersteine.
- λ Stützen (z. B. Pronationsstützen usw.) sollten Sie von Schuh zu Schuh weniger verwenden, regelmäßig Fußgymnastik (siehe oben) betreiben, um ein gesundes, funktionsfähiges Fußgewölbe zu erhalten bzw., erzielen.
- λ Besonders leichte Schuhe (sogenannte Wettkampfschuhe) bringen für den Gesundheitsläufer sehr zu vernachlässigende Zeitvorteile, aber aus der Sicht des Trainingsschuhs ohne Pronationsstütze sind sie durchaus zu überlegen.
- λ Lassen Sie sich in einem guten Fachgeschäft beraten. Bei manchen Laufveranstaltungen kann man Schuhe Probelaufen.
- λ Bedenken Sie: keine Dämpfung hält ewig. Sorgen Sie rechtzeitig für Ersatz.
- λ Überlegen Sie auf welchem Untergrund und zu welcher Jahreszeit der Schuh getragen werden soll.
- λ Wählen Sie die Schuhe groß genug. Besonders bei langen Läufen schwillt der Fuß kräftig an.
- λ Schuhe mit einer Verstärkung auf dem Zungenrücken haben sich bewährt. An dieser Stelle drückt die Schnürung bei manchen Modellen sehr unangenehm (vor allem bei längeren Laufeinheiten).

Und die Socken?

Verwenden sie spezielle Funktionsfaser Laufsocken, ohne Nähte. Sie werden warme Füße behalten, und Blasen kennen Sie fortan nicht mehr.

Halten Sie die Füße mit Hirschtalgcreme geschmeidig.

Thema Fußpilz

Gerade Sportler, die auch Bäder besuchen sind gefährdet. Jeder dritte leidet unter Fußpilz, oft ohne es zu wissen. 70 Prozent aller Fußpilzpatienten haben auch gleichzeitig einen Nagelpilz. Pilzkrankungen sind ansteckend. Man kann sich auch immer wieder, z. B. an verseuchten Schuhen selbst anstecken.

Vorbeugen ist besser als heilen!

- λ Nach jedem Duschen oder Baden Füße gut abtrocknen, besonders zwischen den Zehen.
- λ In Umkleidekabinen, öffentlichen Schwimmbädern und Saunen immer Badeschlappen tragen. Die Fußdesinfektionsdusche ist nicht sehr wirkungsvoll.

- λ Zum Sport immer trockene Socken und Schuhe anziehen (schon deshalb sollten Sie mehrere Schuhe benützen).
- λ Laufschuhe nicht in der Freizeit tragen.
- λ Und wenn es zu spät ist? Dann gehen Sie zum Hautarzt. Krank sein ist keine Schande, aber nichts dagegen zu tun!

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite