

# Spreizfuß, ade!

Der Spreizfuß ist eines der häufigsten Fußprobleme, das sich zum Hallux auswachsen kann. Hier zwei Übungen zur Vorbeugung sowie Therapie.

**Tipp: Vital durch das Jahr**

Hammerzehen ausgebildet. Durch das Absenken des Fußgewölbes kann es zu Schmerzen kommen, weil zweiter und dritter Mittelfußknochen überbelastet sind.

**Ü**bergewicht oder un-zweckmäßiges Schuhwerk sind Beispiele für Ursachen eines Spreizfußes. Durch andauernde Fehlbelastung kann es zu einer Verbreiterung

und Absenkung des Vorderfußes kommen. In der Folge drängt die Großzehe häufig nach außen (Hallux valgus), während die Kleinzeh nach innen wandert. Dadurch werden die mittleren Zehen zusammenge-drückt und so genannte

• **Übung 1 gegen Hallux:** Wer schon einen Hallux hat, neigt automatisch beim Aufstehen dazu, die Betrachsen nach innen zu verlagern (X-Stellung der Beine). So wird das ohnehin nicht mehr optimal ausgerichtete Großzehengrundgelenk noch mehr belastet und die große Zehe nach außen verschoben.

**Ausführung:** Beim Aufstehen Beine bewusst parallel ausgerichtet positionieren und auf die gerade Ausrichtung beider Kniegelenke nach vorne achten. Die Fußsohlen werden dabei gleichmäßig belastet. Mehrmals wiederholen.



• **Übung 2 gegen Hallux:**

Aktiv im Sitzen den Großzehenballen so auf den Untergrund drücken, dass das gesamte Grundgelenk das Zehs Bodenkontakt findet. Gleichzeitig mit dem Knie etwas nach außen rotieren und dabei den Bodenkontakt mit dem Fußballen der Großzehe nicht verlieren. Die Fußverschrabung ein paar Sekunden halten. 5 x pro Seite wiederholen. (Trad)

**Übung 1: Die Füße beim Aufstehen gleichmäßig belasten.**

**Übungen:** von der Fußschule in

Fotos: Fußschule Weis

Weis. Info: 067/6/513 9727.