

DIE PHYSIOTHERAPIE

Wehret den Anfängen

Obwohl unsere Füße uns im Laufe des Lebens immens weit tragen, behandeln wir sie meist nicht so sorgfältig, wie sie es verdienen. Ungeeignetes Schuhwerk kann beispielsweise zu Fußbeschwerden führen. Eine regelmäßige Gymnastik ist deshalb auch bei gesunden Füßen ein gutes Mittel zur Vorbeugung gegen Fußschmerzen. Nach dem Prinzip „die Funktion formt die Struktur“ ist jedes Training der Muskulatur, welches das sogenannte Längs- und Quergewölbe unterstützt, sinnvoll.

Die Vermeidung einer Operation

Extreme Dehnungen können zu krankhaften Veränderungen des Fußes beitragen. Der Fuß „leiert“ nach und nach im wahrsten Sinne des Wortes aus. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Fußgymnastik, die dieser Entwicklung entgegenwirken. Eine Übung ist das Ausprobieren von verschiedenen Gangarten. Man geht dabei abwechselnd auf den Zehenspitzen, danach auf den Fersen und später einige Schritte auf dem Innen- bzw. Außenrand des Fußes. Als weitere Variante können Sie auf dem Boden liegende Dinge, wie z. B. ein Handtuch, mit den Zehen greifen und zu sich heranziehen. Auch Bewegungen mit allen Zehen im Sinne eines „Klavierspielens“ oder aber das sanfte Ziehen einzelner Zehen vom Körper weg, sind während einer entspannten Sitzhaltung leicht durchführbar.

Nach der Operation

Um ein bestmögliches Operationsergebnis zu erreichen, ist nach einer Operation ein gezieltes Übungsprogramm notwendig. Je nach Art der durchgeführten Operation werden die Zehen mobilisiert und die Fußmuskulatur gekräftigt.

Die Abteilung für Physiotherapie möchte Ihnen mit dieser Broschüre beispielhaft Übungen vorstellen, die Sie zu Hause selbstständig ausführen können. Den Beginn und das Ausmaß Ihres Übungsprogramms besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.



Phase der Ruhigstellung – Lagerung

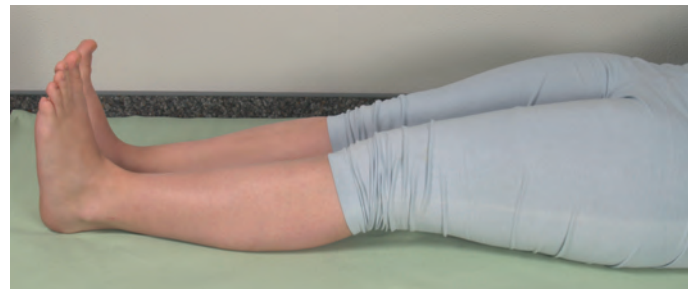
Legen Sie den operierten Fuß in der ersten Woche nach der Operation zunächst konsequent hoch. Die Lage sollte dabei möglichst über die Höhe Ihres Herzens hinausgehen, um Schwellungen vorzubeugen.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt die Dauer der Ruhigstellung.

Thromboseprophylaxe und Stoffwechsellagerung



- 1 Bewegen Sie beide Füße gleichzeitig im Sprunggelenk.
- 2 Ziehen Sie die Fußspitzen abwechselnd zur Nase und strecken Sie sie anschließend lang nach vorn bzw. unten.



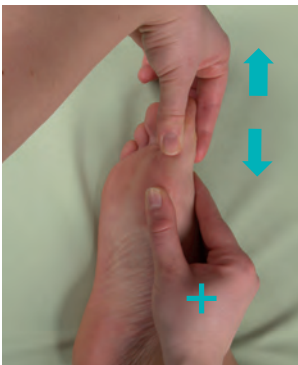
- 1 Strecken Sie Ihre Beine lang aus.
- 2 Ziehen Sie Ihre Fußspitzen in Richtung Nase, drücken Sie Ihre Knie nach unten und spannen Sie Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur an.
- 3 Halten Sie die Spannung ca. 2–3 Atemzüge, anschließend von oben nach unten langsam entspannen.
- 4 4–5 Wiederholungen.



- 1 Ziehen Sie die Fußspitze eines Fußes in Richtung Nase.
- 2 Beugen Sie das Bein im Knie- und Hüftgelenk an und ziehen Sie es zu sich heran.



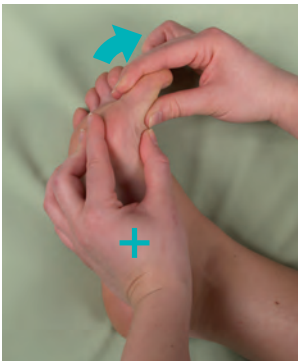
- 1 Strecken Sie anschließend die Fußspitze nach unten.
- 2 Strecken Sie das Bein im Knie- und Hüftgelenk und legen Sie das Bein wieder ab.
- 3 Führen Sie die Übung wechselseitig 5–10mal durch.



Passive Maßnahmen

Eigenmobilisation der Zehen zur Verbesserung der Beweglichkeit Schmerzlindernde entlastende Traktion des Großzehengrundgelenkes

- 1 Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger beider Hände möglichst gelenknah.
- 2 Fixieren Sie mit der einen Hand (Kreuz) das Gelenk.
- 3 Stellen Sie das Gelenk in leichter Beugung ein.
- 4 Üben Sie mit der anderen Hand (Pfeil) einen leichten Zug der Großzehe vom Körper weg aus.
- 5 Halten Sie den Zug ca. 40 Sekunden, gehen Sie anschließend etwas zurück, danach bitte eine Pause von ca. 10 Sekunden vornehmen.



Eigenmobilisation des Großzehengrundgelenkes (GGG) in Streckung (Hallux rigidus)

- 1 Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger beider Hände möglichst gelenknah.
- 2 Fixieren Sie mit der einen Hand (Kreuz) das Gelenk.
- 3 Bewegen Sie mit der anderen Hand (Pfeil) unter leichtem Zug die Großzehe in Richtung Fußrücken.



Eigenmobilisation des GGGs in die Korrekturstellung (Halux valgus)

- 1 Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger beider Hände möglichst gelenknah.
- 2 Fixieren Sie mit der einen Hand (Kreuz) das Gelenk.
- 3 Bewegen Sie mit der anderen Hand (Pfeil) unter leichtem Zug die Großzehe in Richtung Körpermitte.

Bitte führen Sie diese Übungen nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt aus.
ACHTUNG! Nicht bei gelenkversteifenden Operationen!



Schmerzlindernde und entlastende Traktion der Zehenmittelgelenke (z. B. bei Operation nach Weil)

- 1 Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger beider Hände möglichst gelenknah.
- 2 Fixieren Sie mit der einen Hand (Kreuz) das Gelenk.
- 3 Üben Sie mit der anderen Hand (Pfeil) einen leichten Zug der Zehe vom Körper weg aus.
- 4 Halten Sie den Zug ca. 40 Sekunden, nehmen Sie anschließend den Zug etwas zurück, danach bitte eine Pause von ca. 10 Sekunden vornehmen.



Dehnung des langen Großzehenstreckers

- 1 Fixieren Sie mit einer Hand (Kreuz) den Mittelfuß.
- 2 Fassen Sie mit der anderen Hand (Pfeil) das Großzehengrundgelenk und bewegen Sie die Großzehe nach unten in Richtung Fußsohle.
- 3 Halten Sie die Dehnung einige Sekunden lang.



Aktivierung des Quergewölbes

- 1 Setzen Sie Ihre Handballen direkt unterhalb der Zehen am Fußrücken an.
- 2 Legen Sie Ihre Fingerspitzen direkt unterhalb der Zehen an den Köpfchen der Mittelfußknochen an.
- 3 Dehnen Sie das Quergewölbe C-förmig auf.
- 4 Halten Sie die Dehnung einige Sekunden, mehrmals wiederholen.

Aktivierung des Längsgewölbes

- 1 Legen Sie Ihren operierten Fuß über das andere Bein.
- 2 Fixieren Sie Ihre Ferse mit der einen Hand und den Vorfuß mit der anderen Hand.
- 3 Führen Sie eine leichte Verschraubungsbewegung durch, indem Sie die Ferse zum Körper hin- und den Vorfuß vom Körper wegbewegen.
- 4 Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals.



Entspannung der Zehenbeuger

- 1 Setzen Sie die Fußsohle des operierten Fußes auf einen Igel-/Tennisball.
- 2 Rollen Sie den Fuß gleichmäßig vor und zurück, mehrmals wiederholen.



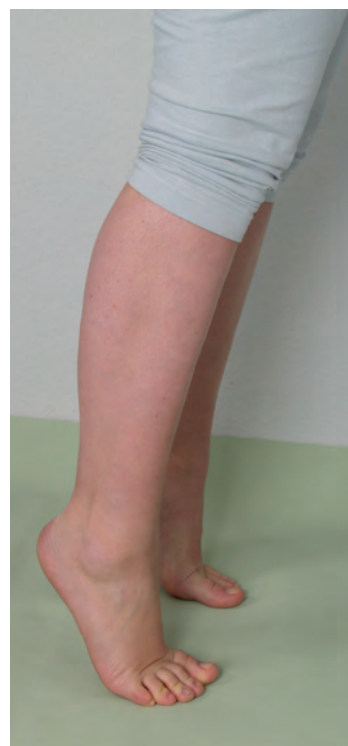
Aktive Maßnahmen

Bitte besprechen Sie die Übungen „Aktive Maßnahmen“ mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.



Ausfallschritt zur Verbesserung der Beweglichkeit (möglichst mit Stoppersocken ausführen)

- 1 Stützen Sie sich mit beiden Händen z. B. an einer Wand ab.
- 2 Setzen Sie den operierten Fuß nach hinten in eine Schrittstellung.
- 3 Beugen Sie beide Kniegelenke an.
- 4 Heben Sie die Ferse des operierten Fußes an und verlagern Sie ihr Gewicht auf den Vorfuß.
- 5 Position kurz halten, 5–10mal wiederholen.



Symmetrischer Zehenstand zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Fußmuskulatur

- 1 Stützen Sie sich mit beiden Händen z. B. an einer Wand ab.
- 2 Drücken Sie sich gleichmäßig auf Ihren Vorfüßen nach oben.
- 3 Zehenstand kurz halten und Fersen danach langsam wieder absenken, 5–10mal wiederholen.



Fußbelastungspunkte erarbeiten, um das Längs- und Quergewölbe des Fußes zu aktivieren

- 1 Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- 2 Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf, die Knie zeigen über den zweiten Zehenstrahl.
- 3 Versuchen Sie nacheinander den äußeren Fersenrand, den Kleinzeheballen und den Großzeheballen zu belasten.
- 4 Belasten Sie alle drei Punkte gleichmäßig.
- 5 Halten Sie die Belastung einige Sekunden und entspannen Sie anschließend die Füße wieder.

Gehen mit Unterarmgehstützen

(Nur nach solchen Operationen, bei denen eine Teilbelastung erforderlich ist!)

Bringen Sie beide Stützen gleichzeitig schulterbreit nach vorn. Setzen Sie den operierten Fuß auf Höhe der Stützen nach vorn. Fangen Sie Ihr Körpergewicht über die Arme ab und entlasten Sie den Fuß. Überholen Sie danach mit dem nicht operierten Fuß und übertragen Sie Ihr Gewicht. Anschließend erneut beide Stützen gleichzeitig nach vorn setzen.

Treppe abwärts

Setzen Sie beide Stützen eine Stufe nach unten. Fangen Sie Ihr Körpergewicht über die Stützen ab und setzen Sie den operierten Fuß eine Stufe nach unten. Setzen Sie anschließend den nicht operierten Fuß auf die gleiche Stufe. Verfahren Sie Stufe für Stufe auf die gleiche Weise.



Das Anlegen eines Verbandsschuhs.

- 1 Ausgangsstellung wie links.
- 2 Befestigen Sie ein Theraband um Ihre Knie und spannen Sie die Kniegelenke leicht nach außen, halten Sie die Spannung.
- 3 Versuchen Sie erneut die Belastungspunkte zu aktivieren.
- 4 Belastung einige Sekunden halten.
- 5 Füße wieder entspannen und Spannung des Therabandes lösen.
- 6 Beide Übungen 5–10mal wiederholen.



Treppe aufwärts

Setzen Sie Ihren nicht operierten Fuß eine Stufe nach oben. Drücken Sie sich mit den Stützen ab und ziehen Sie den