

Dehnübungen bei Fußbeschwerden / „steifen“ Fußgelenken

Fehlstellungen, Entzündungen und / oder Schmerzen an Füßen und Beinen sind mittlerweile ein weit verbreitetes Beschwerdebild in der Bevölkerung – und kann i.d.R. gut mit Osteopathie und entsprechenden Dehnübungen *nebenwirkungsfrei* verbessert werden.

Grundsätzlich werden diese Beschwerden u.a. **Gelenkbeschwerden** meist stark begünstigt durch

- **Bewegungsmangel**
Ein weitreichendes Problem, wodurch zahlreiche Krankheiten begünstigt werden
[Weitere Information](#)
- **Stress** (siehe auch med. Fachartikel von Dr. Kersten [Stress - Portrait eines Killers](#))
stimuliert u.a. die Ausschüttung von Gewebshormonen die Entzündungen, Gewebeverklebungen, Verschleißprozesse und „Verkürzungen“ begünstigen können
- **Mangel an Nährstoffen**, die für Gewebevernetzung und Regeneration notwendig sind
- **Flüssigkeitsmangel** (zu wenig trinken)
- Speziell „Fußprobleme“ werden zudem begünstigt durch **festes Schuhwerk** (z.B. Fußballschuhe) und durch Gehen auf Böden, die heute i.d.R. alle begradigt sind

Bei Fuß- und Zehenproblemen sollten sowohl **Fußbeuger als auch Fußstrecker gedehnt** werden.

Diese Dehnübungen sind anfänglich i.d.R. oft **sehr unangenehm** – besonders wenn Beschwerden und Blockierungen schon lange bestehen. Gleichzeitig besteht anfänglich oft eine erhöhte **Krampfneigung**, die sich erst mit der Zeit bessern wird.

Ergänzend zu den Dehnübungen ist es sinnvoll regelmäßig die Muskulatur zu massieren (z.B. mit Tennisball) und so oft wie möglich barfuß zu laufen, damit die Muskulatur trainiert wird, da durch schwache Fußmuskeln zahlreiche Beschwerden begünstigt werden. Verkürzte Muskeln haben eher die Tendenz schwach zu werden

Grundsätzliches zum Dehnen

Dehnübungen sollten mindestens 90 Sekunden ausgeführt werden, da erst dann das Kollagen in Muskeln, Bindegewebe, Sehnen und Bändern reagiert.

Sind 90 Sekunden. anfänglich zu anstrengend, dann ist es sinnvoll die Dehnungszeit langsam zu steigern. Sie sind auch nicht über Nacht „steif“ und „unbeweglich“ geworden.

Die Kollagenfaser ist nicht elastisch, sondern plastisch und reagiert auf sanften anhaltenden Zug mit einer Längenveränderung (Veränderung der Plastizität).

Dehnen soll immer sanft und ausdauernd erfolgen und kann durch eine tiefe Atmung unterstützt werden, wobei man versucht bei der Ausatmung sanft die Dehnung zu erweitern.

Ebenfalls ist es erforderlich, dass die Übungen **langfristig** und **dauerhaft** ausgeführt werden, damit eine Wirkung erzielt werden kann. Gleichzeitig sollten Sie beachten, dass Sie „Beweglichkeit“, „Vitalität“ und „Flexibilität“ genauso wenig konservieren können, wie „Gesundheit“ – und **Bewegungsmangel** hat fatale Auswirkungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Auch wenn hier Einzelübungen beschrieben werden, sollte in jedem guten Training, ein Trainingsteil integriert sein, um die Flexibilität des gesamten Körpers zu erhalten.

Dabei sollte u.a. berücksichtigt werden, dass zwar aus didaktischen Gründen in Anatomiebüchern Muskeln immer einzeln dargestellt werden, doch tatsächlich sind diese Strukturen als „**Einheit**“ zu betrachten (und zu trainieren), da alle Strukturen mit Faszien umhüllt und **verbunden sind** und sich diese Strukturen gegenseitig beeinflussen.

Interessante Publikationen können Sie im Internet finden – zum Beispiel:

- [Medizinische fundierte Dokumentation von Arte über Faszien](#)
- [Faszien, dehnen, ziehen gegen den Schmerz - Faszien und Stress](#)

I.d.R. sind bei Menschen mit Fußproblemen auch die Muskeln und Faszien an den Oberschenkeln, Waden und Rücken verkürzt, weshalb auch diese Strukturen gedehnt werden sollten, da bei Verkürzungen dieser Strukturen z.B. immer wieder Knie- und Beckenprobleme begünstigt werden.

Einige Anregungen für entsprechende Übungen können Sie hier finden:

- Dehnen der Beinstrecker - „Ich kann nicht in die Knie gehen“
<http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Dehn%C3%BCbung+f%C3%BCr+Beinstrecker.pdf>
Verkürzungen begünstigen z.B. Knie-, Beckenprobleme, Hüftschmerzen, gestörter Gang, Probleme beim Treppensteigen – des Weiteren Verschleißprozesse (Arthrose) und Entzündungen (Arthritis)
- Dehnen der Adduktoren
<http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Dehn%C3%BCbung+f%C3%BCr+Adduktoren.pdf>
Verkürzungen begünstigen z.B. Knieinstabilität, Becken-, Hüft-, Blase-, Prostataprobleme, Lymphstauung, eingeschränkte Blutzirkulation, Schmerzen im Bereich der Leiste, Oberschenkel, Knie und Becken
- Dehnen der Wadenmuskulatur
[Siehe unten](#) u.a.

Bei Fehlstellungen der Zehen, bei Schmerzen in der Fußsohle, bei „Fußballersehne“ u.ä. Beschwerden sollten immer **alle Muskeln des Fußes und der Beine gedehnt werden.**

Dehnen der Extensoren des Fußes (Fußstrecker) und Muskeln der Fußsohle

Gehen Sie auf die Knie oder in den Fersensitz und stellen sie den Fuß so auf, dass die Zehen / Vorderfuss wie im Bild gezeigt, gebeugt wird und so die Muskulatur an der Fußsohle gedehnt.

Bei bestehenden Verkürzungen ist diese Dehnübung anfänglich sehr unangenehm und es besteht i.d.R. auch eine erhöhte Krampfneigung.

In diesem Fall ggf. anfänglich die Dehndauer verkürzen und nach einer kurzen Pause mehrfach wiederholen. (gedehnte Struktur gelb dargestellt)



Durch Verkürzungen und muskuläre Triggerpunkte können z.B. die folgenden Beschwerden begünstigt werden:

- **Hammerzehe** (Hallux malleus, Digitus malleus) – Krallenzehe [Bild](#)
- **Hallux Valgus**
- **Schmerzen im Fußrücken** (anhaltend)
- **Krämpfe** nachts (die auch mit Magnesium oder Kalium nicht besser werden)
- **Fußschwäche** – z.B. Herunterklappen des Fußes beim Gehen
- (vermeintliche) „**Wachstumsschmerzen**“ bei Kindern begünstigt durch Überbelastung

Dehnen der Flexoren des Fußes (Fußbeuger)

Legen Sie ein Kissen, eine zusammengerollte Decke oder Yoga Wüfel unter den Unterschenkel. Gehen Sie dann auf die Knie oder in den Fersensitz und legen Sie die Füße wie im Bild dargestellt so, dass eine Dehnung den Flexoren der Füße entsteht.

Falls sie nicht (einmal mehr) in der Lage sind **auf den Fersen zu sitzen** ist es unbedingt empfehlenswert die **Beinstrecker-Muskulatur zu dehnen** – siehe oben – da dadurch Ihre Knieprobleme begünstigt werden.

Bei bestehenden Verkürzungen ist diese Dehnübung anfänglich sehr unangenehm und es besteht i.d.R. auch eine erhöhte Krampfneigung. In diesem Fall ggf. anfänglich die Dehndauer verkürzen und nach einer kurzen Pause mehrfach wiederholen.



Durch Verkürzungen und muskuläre Triggerpunkte können z.B. die folgenden Beschwerden begünstigt werden:

- **Klauenzehe** [Bild](#)
- **Fußschmerzen** beim Gehen an **Sohle** des Vorfußes und der **Plantarfläche** der Zehen

In den meisten Fällen kann durch entsprechende *einfache (aber leider oft unbequeme) Übungen* i.d.R. vermeintliche Gelenksbeschwerden selbst behoben werden, wobei dafür ein erhebliches „**Durchhaltvermögen**“ erforderlich ist, und Operationen sind i.d.R. unnötig.

Sollten Sie sich für eine Operation entscheiden, weil es „*bequemer*“ ist, sollten sie berücksichtigen, dass durch diese Maßnahme letztendlich die **Mobilität des Gewebes** und auch **Stoffwechselprozesse**, die ursächlich das Gelenkproblem begünstigt haben, nicht verändert werden. Zudem bildet sich im Laufe der Zeit nach einem invasivem Eingriff vermehrt Narbengewebe aus, wodurch die Mobilität noch stärker eingeschränkt wird.

Aus diesem Grund ist häufig zu beobachten, dass nach der ersten Gelenkoperation i.d.R. nach ca. drei bis fünf Jahren weitere invasive Eingriffe folgen bzw. angeraten werden. In einer Publikation von Dr. med. von Rosen wird dieser Sachverhalt fachlich fundiert ebenfalls gut beschrieben [Brauche ich ein neues Gelenk?](#)

Im Hinblick auf **Stoffwechselprozesse** ist bei Patienten mit Gelenkproblemen sehr oft eine erhebliche „**Gewebeübersäuerung**“ gegeben – und es ist sinnvoll auch daran „zu arbeiten“. Dies – wie auch eine mögliche **Gewichtsreduktion** – ist i.d.R. nur im Rahmen einer verbesserten Ernährung möglich. Doch so unbequem dies ggf. erscheint – die Lebensqualität verbessert sich erheblich.

Hinweise / Anregungen bzgl. „[Gewebeübersäuerung](#)“ und „[Gewichtsreduktion](#)“

Dehnen der Wadenmuskulatur

M. gastrocnemius, M. Soleus, M. plantaris, M tibialis posterior u.a.

Bild A – Dehnübung

Stellen Sie sich an eine Wand an der Sie sich abstützen können.

Bei der Übung ist es wichtig, dass der zu dehnende hintere Fuß gerade ausgerichtet wird und das Knie durchgestreckt wird, damit auch der Teil des großen Wadenmuskels gedehnt wird der über die Kniekehle verläuft. (gedehnte Struktur gelb dargestellt)

Bild C – verstärkte Dehnung

Legen Sie unter den Fußballen des zu dehnenden (hinteren) Beines ein Brett.

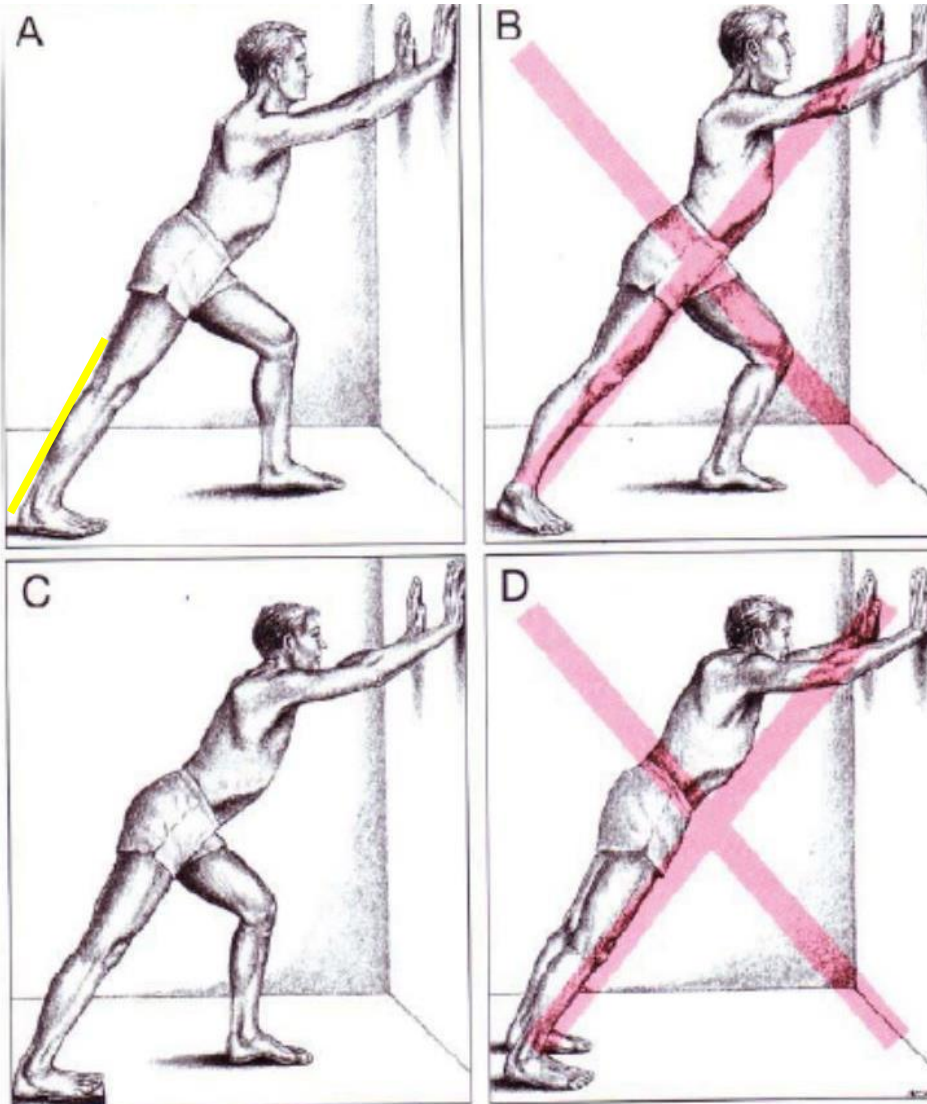


Bild B – so nicht ausführen

Der Fuß wird nach außen gedreht.

Dies ist ein häufig gemachter Fehler, wodurch keine vollständige Dehnung der Muskulatur erfolgt.

Dies wird im Besonderen dann „gerne“ gemacht, wenn die Wadenmuskulatur stark verkürzt ist

Bild D – so nicht ausführen

Hier ist das Sturz- und Verletzungsrisiko erhöht

(Grafik aus dem Buch
Handbuch der Muskel-
Triggerpunkte, Band 2 – Dr.
Travell, Dr. Simons, ISBN
978-3437414015)

Durch Verkürzungen und muskuläre Triggerpunkte können z.B. die folgenden Beschwerden begünstigt werden:

- > nächtliche **Wadenkrämpfe** (die sich ggf. auch durch Magnesium oder Kalium nicht bessern)
- > **Schmerzen** in der **Kniekehle** werden begünstigt nach Belastungen – z.B. einen Hang hoch gehen
- **Schmerzen** können begünstigt werden in **Wade, Ferse** („Joggerferse“), in der **Fußsohle** (beim Gehen oder Laufen), **Fußgewölbe, Achillessehne**
- **Ödeme** im Fuß und oberem Sprunggelenk – eingeschränkte Lymphzirkulation
- **Mobilität** oberes Sprunggelenk eingeschränkt > dies kann so ausgeprägt sein, dass es nicht möglich ist in die Knie zu gehen oder eine Kniebeuge zu machen