

Die Spirale im Stehen und Gehen – Spirale dreht dagegen



Als nächste Stufe wird das Theraband entgegengesetzt angelegt. Wickeln Sie dazu das Theraband von außen nach innen, drücken Sie dabei die Fußinnenseite nach unten.

Jetzt führen Sie das Theraband von hinten an der Außenseite nach oben.

Durch die Zugrichtung knickt jetzt der Fuß nach innen, das Knie wird Richtung „X-Bein“ gedrückt und die Hüfte droht nach innen zu drehen.

Übung 6: gegen die Spirale
Gegen diesen Widerstand wiederholen Sie die o. g. Übungen (3–5).

Achten Sie darauf, dass die Beinachse nicht nach innen einknickt.

Der „kurze Fuß nach Janda“

Übung 7



intrinsische und Steigbügel-Muskulatur

Um die sog. intrinsische Muskulatur und die „Steigbügel-Muskeln“ zu aktivieren, ziehen sie den flachen Fuß zurück und heben das Fußgewölbe an. Stellen Sie sich vor, eine Reißzwecke liege unter Ihrem Fuß.

Den Zeh dabei nicht abheben. Zuerst im Sitzen, später im Stehen.

5 Minuten am Tag üben.

Training des Steigbügels

Auf der Innenseite des Fußes befindet sich der Steigbügelmuskel für das Fußgewölbe (M. tibialis posterior).



Übung 8 konzentrisch
Stellen Sie den Fuß so parallel zu einer Stufenkante, dass die Hälfte des Fußes sich im Überhang befindet (Großer- und 2. Zeh sind nicht auf der Stufe).

Jetzt heben Sie den anderen Fuß ab, danach ziehen Sie den Fußinnenrand nach oben.

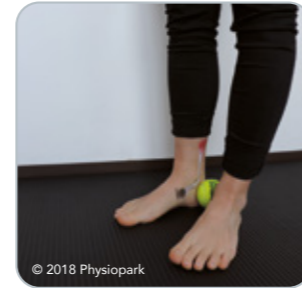
Setzen Sie das andere Bein wieder ab.

15 Wiederholungen, 3 Sätze



Übung 9 exzentrisch

Die Ausgangsstellung ist ähnlich wie bei Übung 8, nur dass Sie zuerst den Fuß auf die Außenkante stellen, jetzt den anderen Fuß abheben und dann den Fuß langsam nach innen absenken.



Die „Pinguin-Übung“

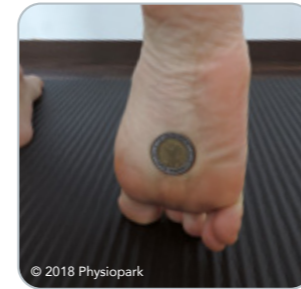
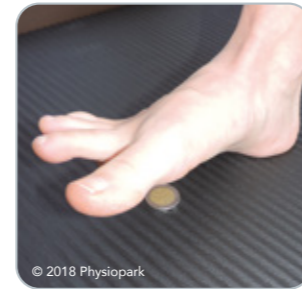
Übung 10

Versuchen Sie, mit den Zehenballen ein Tennisball an der Rückseite der Innenknöchel ein.

Gehen Sie jetzt in den Zehenstand und halten Sie den Tennisball stabil.

Das Quergewölbe

Das Quergewölbe ist schwierig zu trainieren. Die „marble pick up“-Übungen (Steinchen mit dem Fuß abheben) sind bekannte Beispiele. Wir versuchen es mit einem 2-Euro Stück.



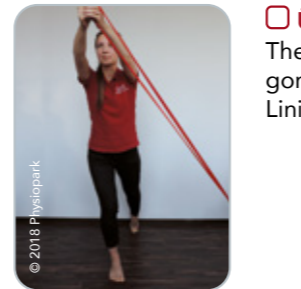
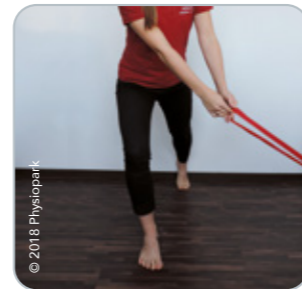
Übung 11

Versuchen Sie, mit den Zehenballen ein 2-Euro-Stück einzuklemmen und abzuheben.

5 Minuten am Tag üben.

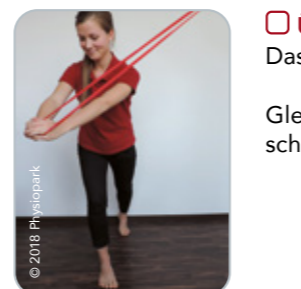
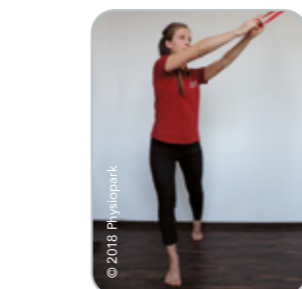
Training der gesamten Kette

Nicht selten kommt es zum „Kollaps“ der gesamten Kette (siehe „Pelvic drop“ Übung 5). Daher ist es wichtig, auch die gesamte Beinachse zu trainieren



Übung 12 Beinachse konzentrisch

Theraband unten fixieren (Tischbein). Im Ausfallschritt das Theraband diagonal nach oben ziehen. Dabei die Beinachse (Fuß – Knie – Hüfte) in einer Linie halten (Spiegel) und das Fußgewölbe oben halten (drei Punkte, s. o.).



Übung 13 Beinachse exzentrisch

Das Theraband oben fixieren (oben, in eine Tür einklemmen).

Gleiche Ausgangsstellung und gleiche Kriterien, jetzt aber das Theraband schräg nach unten ziehen.

Fotos: Physiopark, Adobe Stock

Physiogramm: Spiral-Stabilisation

Training für den Fuß



Der Fuß als Spirale



Mit 28 Knochen, 32 Muskeln und Sehnen, 32 Gelenken und 107 Bändern ist der Fuß eines der filigransten Bauwerke unseres Körpers.

Der Fuß passt sich jedem Untergrund an und federt mit seinen Längs- und Quergewölben jede Belastung ab.

Bild links: Diese Fußgewölbe sind aber keine starren „romanischen Bögen“, sondern senken sich bei der Landung komplett ab (linker Fuß) und spannen sich beim Abstoßen wieder auf (rechter Fuß).

Der Mechanismus des Fußes funktioniert nur bei guter Mobilität – wenn sich der Rückfuß gegenüber dem Vorfuß „verschrauben“ kann.

Zur Verdeutlichung: die Handtuchrolle wird spiralförmig verdreht.

Das „Gewölbe spannt sich auf“.



Wahrnehmung der Verwindung des Fußes

Viele Beschwerden am Fuß haben mit dem zu starken Absenken und Kollaps der Fußgewölbe zu tun.

Knicksenkfuß oder **Hyperpronation** sind die Schlagwörter. Bei Kindern bis zum Alter von ca. 6 Jahren ist dies noch völlig normal, kann aber später verschiedene Probleme am Fuß und weit darüber hinaus auslösen.



Spiralstabilisation™

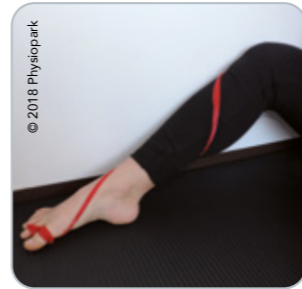
Bei der Spiralstabilisation werden die Verwindung des Fußes und der Aufbau der Fußgewölbe wieder in Gang gesetzt.



Übung 1 Grundübung: aktives Verschrauben des Fußes

Lehnen Sie Ihr Knie an die Wand (Handtuch) und stellen Sie den Fuß-Außenrand auf den Boden.

Belasten Sie dabei speziell die Außenseite der Ferse (Rückfuß). Jetzt bewegen Sie den Großzehballen Richtung Boden, **ohne** den Druck von der Ferse zu nehmen und **ohne** das Knie von der Wand zu bewegen. Dabei **nicht** die Zehen krallen oder den Großzeh strecken.



Übung 2 Grundübung mit Widerstand

Wie oben beschrieben, wird jetzt die Übung mit dem Theraband durchgeführt: wickeln Sie das Theraband von innen nach außen um den Großzeh (2x). Führen Sie dann das Band an der Innenseite nach oben und wickeln es 2x um den Unterschenkel.

Belasten Sie nun erneut die Außenseite der Ferse, lehnen Sie das Knie an die Wand.

Ohne den Druck an der Ferse oder am Knie zu verringern, belasten Sie den Kleinzehballen und drücken aktiv den Großzehballen gegen das Theraband nach unten Richtung Boden.

Der „dreibeinige Hocker“. Die richtige Belastung der Fußsohle

Bei aufgerichteten Fußgewölben steht der Fuß auf drei Punkten, ähnlich wie ein dreibeiniger Hocker. Idealerweise werden diese drei Zonen gleichmäßig belastet:

1. Außenkante, Ferse 2. Kleinzehballen, 3. Großzehballen

Auch beim Abrollen den Fußes sollten diese Punkte – dann nacheinander – belastet werden.



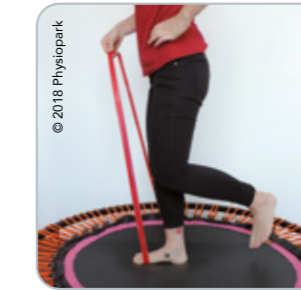
Übung 2a

Als Fortsetzung von Übung 2 im Stehen, legen Sie ein Ende des Therabands unter die Außenseite der Ferse, das andere Ende unter den Großzehballen. Bringen Sie das Band unter Spannung und achten Sie darauf, dass das Theraband nicht unter Ihrem Fuß wegrutscht. Heben Sie jetzt das andere Bein ab.



Übung 2b

Wickeln Sie das Theraband um die große Zehe und führen es diagonal unter die Außenseite der Ferse. Jetzt drücken Sie aktiv den Großzehballen Richtung Boden, ohne dass die Ferse das Theraband freigibt.

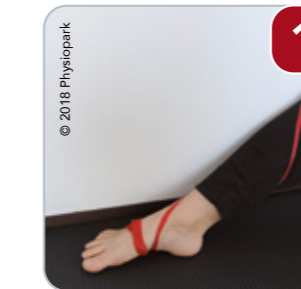


Auf weichen Unterlagen oder einem Trampolin ist es besonders schwer, die drei Punkte der Fußsohle zu belasten.

Auch hier kann man als Kontrolle das eine Ende des Therabands unter den Großzehballen, das andere Ende unter den Fersenaußenrand legen.

Das Theraband spannen und leicht auf dem Trampolin schwingen.

Die Spirale im Stehen und Gehen – die Spirale dreht in die Unterstützung



1

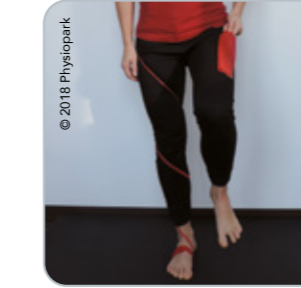


2

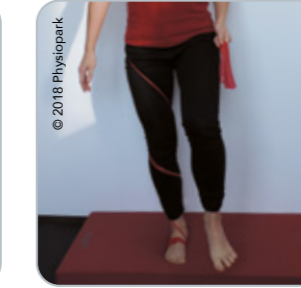
Übung 3

Zuerst Wickeln Sie das Theraband spiralförmig um den Fuß, um das Fußgewölbe zu **unterstützen** (Bild 1).

Wickeln Sie das Theraband von außen nach innen und ziehen Sie den Fußinnenrand dabei nach oben. Wickeln Sie jetzt weiter und führen Sie das Theraband um die Innenseite des Knies und an die Rückseite des Beckens (Bild 2).



auf festem Untergrund



auf weicher Matte

Versuchen Sie jetzt den Fuß gleichmäßig auf den drei Punkten zu belasten.

Heben Sie das andere Bein, schwingen Sie dieses in verschiedenen Ebenen aber verändern Sie nicht die Belastung der Fußsohle am Standbein.

Auf weicher Unterlage (z. B. Kybun-Matte™) erschweren Sie die Übung.

5 Minuten am Tag üben.

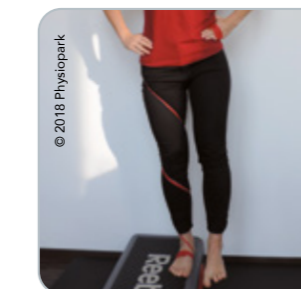
Übung 4 Zeitlupen-Gehen

Mit diesem Theraband gehen Sie jetzt in Zeitlupe und achten dabei darauf, dass die drei Punkte der Fußsohle nacheinander belastet werden.

5 Minuten am Tag üben.



Training der Beinachse



Übung 5 Pelvic-drop

Auf einer Stufe ein Bein überhängen lassen. Das Becken absenken und wieder nach oben ziehen. Oberkörper stabil halten und die Beinachse gerade halten. Das Fußgewölbe (drei Punkte) aufgerichtet lassen!

10–15 Wiederholungen, 3–5 Sätze