

Tipps für gesunde Füße trotz High Heels

Die Füße tragen uns den ganzen Tag und müssen Gewicht, Dynamik und manchmal unpassendes Schuhwerk aushalten. Oft kümmern wir uns nur um die Schönheit der Füße und vergessen, wie wichtig sie für unser Wohlbefinden sind. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gehen oft einher mit zu viel Spannung in der Fusssohle oder einem reduzierten Fussgewölbe (Knick-Senkfuss oder Hallux valgus).



Hohe Absätze kippen unser Becken nach vorne, sodass wir eher im Hohlkreuz stehen und mehr Druck auf unserem Vorfuss, den Knien und den vordere Oberschenkelmuskeln aushalten. Dies bedeutet eine reaktive Verkürzung der Waden, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur.

Da das Becken nach vorne kippt, liegen die Organe nicht so schön im Becken und die Bauchmuskeln werden eher schlaff. Bei Magen-Darm Beschwerden und Stuhlgangproblemen ist also auch das Schuhwerk zu berücksichtigen. Der Kopf bewegt sich eher aus dem Lot, was eine vermehrte Spannung der Nackenmuskulatur bewirken kann.

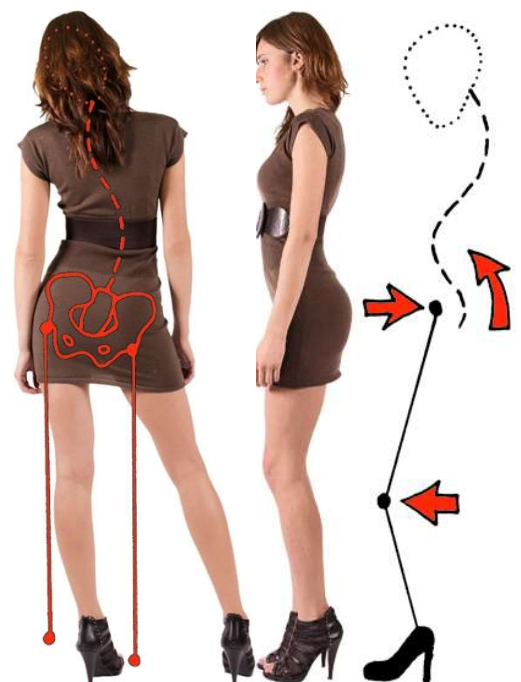
Faszien sind derzeit in aller Munde. Eigentlich sind diese schon sehr lange bekannt, aber jetzt wird die Wichtigkeit dieser Bindegewebsstrukturen in Bezug auf Kraft, Krankheiten, Schmerzen und Leistungsfähigkeit bekannt. Eine gut durchlässige, bewegliche und dennoch steife Faszie (tensegral) begünstigt den gesamten Stoffwechsel.

Als unterstes Glied unseres Körpers hat somit die Stellung des Fusses inklusive Ferse eine weiterführende Wirkung auf alle Teile unseres Körpers.

2 cm Absätze vergrößern den Druck auf unseren Vorfuss um 22%, 5 cm Absätze um 57% und 9 cm Absätze um 76 % - es zählt also jeder Zentimeter Absatz respektive Plateauhöhe. Letztere blockieren etwas die Fussbeweglichkeit zum Abrollen, sind aber für Cocktailpartys oder langes Stehen sinnvoller, da sie mathematisch die Absatzhöhe reduzieren.

Tragen wir hohe Schuhe, müssen wir die Kraft unserer Hüftmuskulatur, unserer Bauchmuskulatur sowie die bewusste Aufrichtung des Beckens verbessern.

High Heels geben uns bei richtigem Gang das Gefühl von Grösse, Ästhetik, Selbstbewusstsein und auch einem erhöhtem Körperbewusstsein. Als Physiotherapeutin verteuflte ich hohe Absätze keinesfalls, aber das tägliche Tragen ist nicht sinnvoll. Wählen Sie die Anlässe und den Zeiträumen bewusst und gönnen Sie Ihrem Körper mit flacheren Schuhen auch wieder eine Pause.



Tipps für gesunde Füße trotz High Heels

Gönnen Sie sich und Ihren Füßen nach dem Ausziehen der Schuhe ein paar Minuten Zeit, um die Balance wieder optimal herzustellen.

Übung 1:

Ziel:

Dehnen der Fusssohle / Plantarfaszie/ Zehenmuskulatur

Ausführung:

Zehen an die Wand drücken, Zehenballen in den Boden drücken
30-60 Sekunden halten



Übung 2:

Ziel:

Lange und kurze Fussmuskeln motorisch voneinander «trennen»

Ausführung:

Im Bett liegen, Fersen nach unten strecken (Waden dehnen) und gleichzeitig Vorfuss nach oben ziehen und Zehen beugen/einrollen

Dann Vorfuss strecken und Zehen anziehen. Möglichst im Sekundenrhythmus wechseln, ca. 30 Wdh.



Übung 3:

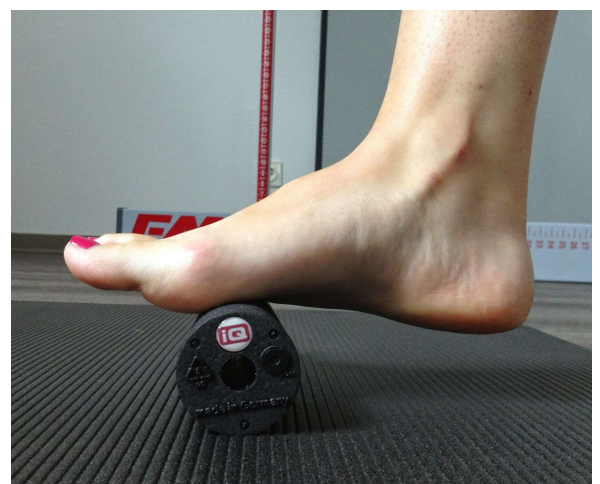
Ziel:

Faszienbehandlung Fusssohle, Durchblutungs-förderung,
Beweglichkeitsverbesserung, Vermeiden Abflachung
Fussgewölbe

Ausführung:

Mit leichtem bis mittlerem Druck in verschiedenen Tempi
mit der Fusssohle über die Black Roll gleiten, besonders im
Vorfussbereich und am Fersenbeinansatz etwas bleiben, bis
der Druckschmerz nachlässt.

Idealer Test für die Wirkung ist die Vorneigung
(Fingerspitzen zum Boden) bei gestreckten Beinen vor und
nach Ausführen der Übung. Meist geht es danach ca. 10 cm
weiter mit weniger Zug.



Tipps für gesunde Füße trotz High Heels

Diese Übungen beinhalten keine merkliche Verbesserung des Fussgewölbes, der Beinachse und Hüftstellung. Sie stellen nur einen Auszug an Übungen dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Buchen Sie einen Fuss-Bein Workshop für Ihre Firmen oder Freundinnen oder eine Einzelberatung in Rapperswil, wenn Sie mehr wissen möchten.

Produktempfehlungen:

Für die Fusssohlen:

<https://www.blackroll.ch/produkt-kategorie/mini/>

Für den Rücken:

<https://www.blackroll.ch/produkt-kategorie/duoball/>

Akkupressurmatte, mit hochgelegten Füßen auf den Rücken legen, Zeit steigern bis 40 Minuten
Im sitzen die nackten Füße darauf stellen, für Fortgeschrittene im Stehen oder z.B. beim Bügeln:

<http://www.gesundundgluecklich.ch/>

Basenbad:

Das Fitline Restorate eignet sich sehr gut, um Schlackenstoffe abzutransportieren. Dabei gibt es verschiedene Anwendungsmöglichkeiten:

- 1) Zwei bis drei Esslöffel in die Badewanne geben und bei ca. 37-38 Grad 20 Minuten ein Vollbad nehmen
- 2) Einen Esslöffel in ein Becken geben und die Füße baden.
- 3) Ein paar alte Baumwollsocken befeuchten. Restorate in wenig Wasser aufschäumen, auf die Fusssohlen geben und die Baumwollsocken anziehen. Ein zweites paar trockene Socken darüber ziehen, über Nacht wirken lassen
- 4) Restorate vor und nach der Cocktailparty trinken.

Restorate für Bäder und zum Trinken:

<http://www.pm-international.com/ch/shop/nahrungsergaenzung/nahrungsergaenzung/basisversorgung/restorate-citrus-dose/?TP=293513&lang=de>

Restorate in anderem Geschmack zum Trinken:

<http://www.pm-international.com/ch/shop/nahrungsergaenzung/nahrungsergaenzung/basisversorgung/restorate-exotic/?TP=293513&lang=de>

Quellen:

<http://momente-des- Augenblicks.webnode.com/>

04.04.2016

<http://forum.skoliose-op.info/>

03.04.2016

<https://de.style.yahoo.com/blogs/fit-gesund>

04.04.2016

<http://ehrlich-trainieren.blogspot.ch/2014/09/plantarfaszie-und-fuschmerzen-einfach.html>

04.04.2016