

Was Füße alles leisten müssen

Füße sind eine wahre Meisterleistung der Natur. Wir stehen, springen und laufen mit ihnen. Können über Steine klettern und über nasse Wiesen spazieren. Auf Bäumen balancieren und Sand durch die Zehen gleiten lassen. Die Entwicklung zum Zweibeiner ist geprägt durch die Aufrichtung im Raum, das Fortbewegen auf zwei Beinen sowie die zentrale Ausrichtung unseres Beckens. Der Mensch hat als Zweibeiner eine Verschraubung der Füße und eine Auffächerung von fünf Zehenstrahlen. Unser Fuß verbindet uns mit jedem Schritt mit dem Boden. An der Fußsohle und an den Zehen befindet sich eine hohe Dichte an Rezeptoren der Hautsinne. Denke daran, wie es sich anfühlt, wenn ein kleines Steinchen im Schuh steckt oder man barfuß auf heißem Sand geht.

Der Aufbau des Fußes

In den Füßen sind jeweils 26 Fußknochen (plus zwei Sesambeine in den großen Zehen). Wir haben also ein Viertel unserer Knochen (Gesamtzahl: zwischen 206 und 215) im Fuß. Um deinen Fuß besser kennenzulernen, schauen wir uns nun den Aufbau dieses »Kunstwerks« genauer an. Falls dir in weiterer Folge vielleicht eine Übung unklar ist, empfehle ich dir, dir dieses Bild immer wieder in Erinnerung zu rufen.

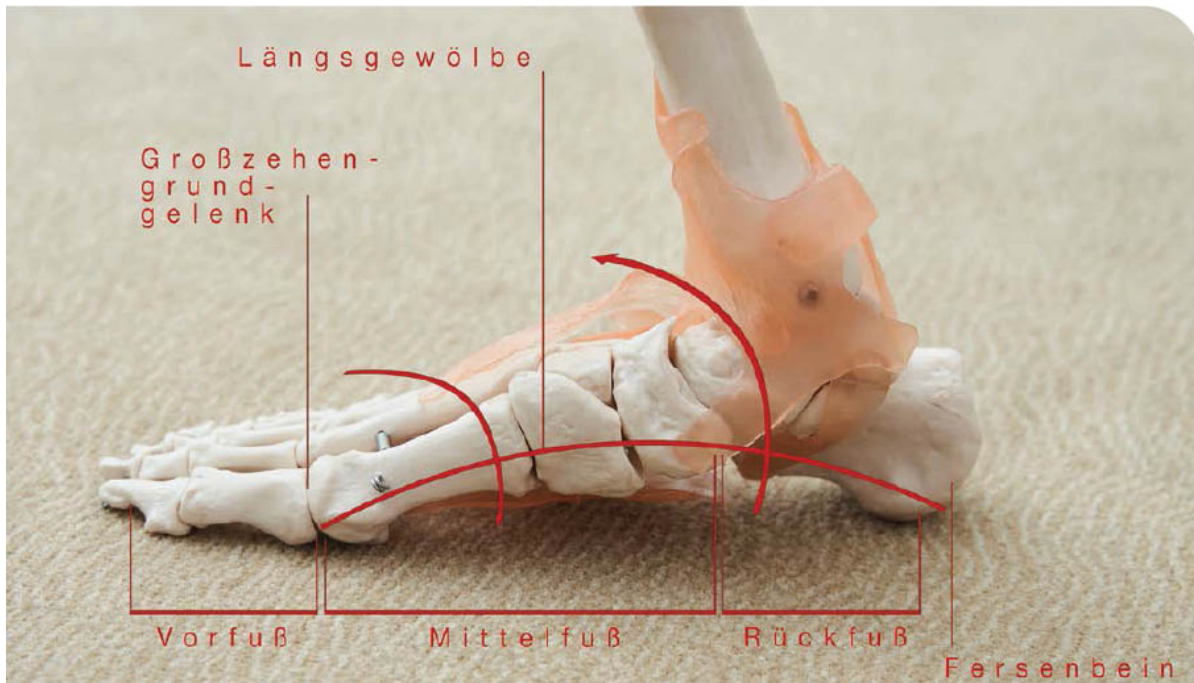
INFO

FUß-FAKTEN

- ☞ Im Durchschnitt umrunden wir in einem Leben etwa dreimal die Erde. Das wären 130 000 km oder eben 200 Millionen Schritte. Es gibt Untersuchungen, dass wir allein beim Shoppen etwa 214 km pro Jahr laufen.
- ☞ Geht man von etwa 8000 bis 10 000 Schritten pro Tag aus, dann verbringen wir etwa 25–50 Prozent unseres Lebens auf den Beinen.

- ☞ Zusammengerechnet müssen unsere Füße einem Druck und Gewicht von durchschnittlich 2520 Tonnen standhalten.
- ☞ Auf der Fußsohle sind über 90 000 Schweißdrüsen verteilt, über die wir täglich mehr als einen halben Liter Feuchtigkeit ausscheiden. Doch halt: Diese Flüssigkeit stinkt an sich nicht, der Geruch entsteht erst durch das feuchtwarme Milieu in den Schuhen.
- ☞ Im Vergleich zu anderen Regionen unseres Körpers ist die Hautschicht an unseren Füßen am stärksten. Die Epidermis hat normalerweise eine Dicke von etwa 0,1 mm – an den Füßen sind es zwischen 1–5 mm.
- ☞ In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. 1700 Nervenenden sorgen dafür, dass unsere Füße enorm feinfühlig sind. Füße spüren verschiedenen Untergründe, Kälte, Hitze, Unebenheiten – vieles davon ist in unseren festen Schuhen nicht mehr notwendig. Doch sollten wir dafür sorgen, dass unsere Füße die Fähigkeit nicht ganz verlieren.
- ☞ Auf unserer Sohle befindet sich Fettpolster, die in verschiedenen Kammern eingeschlossen sind. Diese Kammern können sich gegeneinander verschieben. Sie fungieren als Stoßdämpfer und werden beim Gehen unter der Ferse etwa auf die Hälfte zusammengedrückt.
- ☞ Laut »Guinness Buch der Rekorde« hat der Venezolaner Jeison Rodriguez die größten Füße der Welt. Schuhgröße 66 – seine Füße sind 40 cm lang. Wobei das nichts gegen den rothaarigen Märchenriesen Rübezahl ist, der laut Überlieferung die sagenhafte Schuhgröße 673,5 hatte.
- ☞ Im Alter nehmen die Füße an Länge und Breite zu. Es kann passieren, dass unsere Füße mit 60 Jahren um zwei Schuhgrößen größer sind als in unserer Jugend. Das hat damit zu tun, dass unser Gewebe immer mehr an Spannung und Elastizität verliert und schlaffer wird. Davor sind leider auch unsere Füße nicht gefeit.

Unser Fuß besteht, von funktionellen und therapeutischen Gesichtspunkten aus betrachtet, aus drei Bereichen, die jeder für sich wichtig sind. Denn jeder einzelne Schritt, den wir tätigen, benötigt ein Zusammenspiel aus Stabilität, Mobilität und Kraft.



Der Rückfuß

Er besteht aus dem Fersenbein und dem Sprungbein und ist für die Stabilität verantwortlich. Das Fersenbein ist der kräftigste und größte Fußwurzelknochen und ist nach unten hin in ein straffes und dickes Fersenfettpolster eingebettet. Da wird bei jedem Schritt, den wir gehen, mit der Ferse den Boden berühren, ist dieses Fettpolster wichtig, um die einwirkende Kraft zu dämpfen. Unsere Ferse trägt unser Gewicht, und daher sollten wir darauf achten, dass sie aufrecht und stabil ist und nicht wegknickt.



Der Mittelfuß

Er wird aus fünf kompakten Knochen gebildet und ist für die Mobilität und die Beweglichkeit des Fußes da. Die fünf Mittelfußknochen nennt man »Strahlen«, sie gehen in die Zehen über.



VERSPANNUNGEN LÖSEN IN DEN MITTELFUßSTRAHLEN

Fasse den ersten Strahl deines Fußes und streiche ihn mit beiden Daumen langsam aus. Spüre etwaige Verspannungen und löse sie liebevoll mit den Händen. So kannst du mit allen weiteren Strahlen verfahren. Nimm dir Zeit! Du kannst dir deine Füße auch gern von deinem Partner oder deiner Partnerin auf diese Weise massieren lassen.



Der Vorfuß

Er besteht aus den Zehen und den fünf Mittelfußknochen. Er gilt als das Kraftzentrum des Fußes – wenn du zum Beispiel sprinten möchtest, dann kommt die Kraft dazu direkt aus deinem Vorfuß. Zusätzlich hat er die Aufgabe, sich sehr schnell an die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten anzupassen. Egal ob du gerade über Moos oder Steine gehst, dein Vorfuß reagiert im Idealfall sofort auf diese Situation. Leider stehen wir viel zu sehr auf dem hinteren Teil des Fußes (Rückfuß mit dem stabilen Fersenbein), so verwenden wir unseren Vorfuß immer weniger. Dadurch entstehen Fußbeschwerden wie Spreizfuß oder Hallux valgus (→ [Seite 110 ff.](#), [126 ff.](#)).

Die Fußgewölbe

Sie sind für die optimale Dämpfung jedes Schrittes notwendig und werden in das Längs- und das Quergewölbe eingeteilt. Das Längsgewölbe liegt auf der Innenseite des Fußes und zieht von der Ferse bis zum Großzehgrundgelenk. Die Plantarfaszie, welche von der Ferse bis zu den fünf Grundgelenken geht, spannt aktiv das Längsgewölbe des Fußes. Diese große Sehnenplatte unter dem Fuß wird uns in diesem Ratgeber noch im Teil rund um die Fußbeschwerden (wie dem Fersensporn → [S. 138 ff.](#)) begegnen. Sie federt beim Auftreten den Schwung