

Pressemitteilung

Juli 2016

Pedalo® Fußwerkstatt

Expertenmeinung von Harald Jansenberger; *Sportwissenschaftler und Trainer für Sturzrehabilitation, Inhaber des Instituts für sportwissenschaftliche Beratung in Linz: [INSTITUT JANSENBERGER](#)*

Fußprobleme sind nicht nur aber vor allem bei älteren Menschen sehr häufig und sind ein gewichtiges Problem im Hinblick auf den Verlust der Mobilität. Schmerzhafte Veränderungen der Füße führen zu reduzierter Aktivität, zu einer verringerten Teilnahme am sozialen Leben und gipfeln oft in der Isolation. Daher ist es von großer Bedeutung der Fußgesundheit und der Vorbeugung von Fußproblemen die Aufmerksamkeit zu geben, die sie verdient. Fußprobleme äußern sich häufig in Bewegungseinschränkungen der Zehen(grund)gelenke und des Sprunggelenks. Der Fuß selbst ist bei vielen Personen aufgrund schlechter Fußmuskulatur schmerzhaft verändert (Fußfehlstellungen durch Einbruch der Fußgewölbe oder Fehlstellungen der Zehengelenke, wie z.B.: Hallux valgus). Zusätzlich treten aufgrund chronischer Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes mellitus, Wahrnehmungsstörungen aber auch leichter Verletzungen auf.

Viele Faktoren beeinflussen unsere Fußgesundheit. Dazu zählen unter anderem:

- Der Umfang und die Art des Gehens
- Das Schuhwerk
- Maßnahmen zur Fußpflege
- Erkrankungen

Ältere Menschen sind zu beinahe 50% von schmerzenden Füßen betroffen. Ebenso finden sich zu hohen Prozentsätzen andere Probleme, wie eingewachsene Zehen, Bewegungseinschränkungen der großen Zehe und andere Einschränkungen bzw. Deformationen.

Diese Veränderungen, vor allem aber schmerzhafte Probleme der Füße, erhöhen das Sturzrisiko beträchtlich. Da die Füße als Verbindung zum Boden unsere Basis des Gleichgewichts darstellen, ist es nicht verwunderlich, dass Einschränkungen der Füße zu Balanceproblemen führen. Dabei sind folgende Fußveränderungen für das Sturzrisiko von besonderer Bedeutung:

- Schmerzende Füße
- Reduzierte Oberflächensensibilität
- Bewegungseinschränkungen des Sprunggelenks

- Bewegungseinschränkungen des Fußes
- Schlechte Tiefensensibilität im Bereich der Füße

Treffen ein oder mehrere Faktoren zu, ist die Wahrscheinlichkeit die eigene Aktivität zu verringern sehr hoch, und das Sturzrisiko steigt an. In Studien zeigt sich, dass sturzgefährdete Personen eher zu schmerzenden Füßen und zu Bewegungs- und Kräfteinschränkungen im Fußbereich aufweisen. Hier ist vor allem die fehlende Muskelkraft im Bereich Fuß und der gesamten unteren Extremität zu bemerken. Dies wurde sogar vergleichend bei der Kraft der Zehenbeuger überprüft und auch für diese kleinen Muskelgruppen bestätigt: Wer geringere Kraft im Bereich der unteren Extremität bis hin zu den kleinsten Muskeln, den Zehenbeugern aufweist hat ein deutlich erhöhtes Sturzrisiko.

Aus diesen Gründen ist es unumgänglich sich in der Sturzprävention aber auch beim Training des Gleichgewichts und der Kraft mit den Füßen zu beschäftigen.

Die Pedalo® Fußwerkstatt

Die Pedalo Fußwerkstatt bietet dazu eine hervorragende Plattform. Optisch ansprechend können einfach verständliche Übungen durchgeführt werden, die den Fuß gesamt ansprechen. Neben Wahrnehmung, Kraft und Koordination wird auch die passive Beweglichkeit mit geschult. Das Training mit den einzelnen Stationen ist sowohl im Einzel- als auch im Gruppentraining sehr gut umsetzbar. In meinen Sturzpräventionsgruppen setze ich die Fußwerkstatt ebenso ein, wie in den Fitnessgruppen. Dabei werden die einzelnen Stationen als eigene Übungen und als aktive Pausengestaltung zwischen den Kraft- und Koordinationsübungen verwendet. Außerdem eignen sich die einzelnen Stationen der Fußwerkstatt auch als Elemente zur Intensitätssteuerung bei koordinativen und auch kräftigenden Übungen. Dabei können die einzelnen Stationen hervorragend mit anderen Koordinationsprodukten von Pedalo (z.B.: dem Stabilisationstrainer oder auch dem T.F.T. System) kombiniert werden.

Meine Klient/innen beschreiben die edle Optik und auch die verstärkte Fokussierung auf den Themenbereich Fuß als sehr positiv, und trainieren sehr gerne mit der Fußwerkstatt. Aus meiner Sicht die Fußwerkstatt nicht zuletzt durch die Aufmachung der einzelnen Stationen den Aufbewahrungsständer optisch ein Gewinn. Viel wichtiger ist für mich jedoch die einfache und effektive Nutzbarkeit der einzelnen Stationen. Es bieten sich vielfältige Möglichkeiten mit den einzelnen Stationen zu arbeiten:

1. Neben der bei Station 1 gedachten „Twist“-Bewegung nutze ich die Platte gerne mit zusätzlichen Punktmarkierungen zur Betonung des aktiven Standes (3 bis 4.Punkt Stand).
2. Die Station zwei mit der quer geriffelten Oberfläche dient als hervorragende Möglichkeit zur Kräftigung der Zehenbeuger und auch als Aktivierung der Oberflächensensibilität.
3. Die dritte Station ist vor allem für die Schulung der Oberflächensensibilität ideal. Diese kombiniere ich gerne mit dem Stabilisationstrainer für Standübungen oder als Ausgangspunkt vor Hindernisübungen mit dem T.F.T. System, um die Gewichtsverlagerung mehr zu betonen.
4. Die Stufe vier kann sowohl für Sprunggelenksstabilisierung als auch für Unterstützung der Beinachse bei Kraftübungen für die Beine eingesetzt werden.
5. Die Stufe fünf ist für die Sprunggelenksstabilisierung ideal und kann für Standgleichgewichtsübungen ebenso, wie für Schrittstabilitätsübungen eingesetzt werden.
6. Die Stufe sechs zur Kräftigung der Wadenmuskulatur kann zusätzlich zu Gleichgewichtsübungen eingesetzt werden. Dabei ist zum Beispiel eine Übung für die Hüftgelenksstrategie sinnvoll: Ein Fuß wird mit der Ferse, der andere mit dem Ballen auf das Halbrundholz gestellt. Nun werden vorderer Vorfuß und hintere Ferse zugleich gehoben und gehalten.
7. Die Stufe sieben zur Kräftigung der Vorfußheber ist eine ganz entscheidende Station, da hier der im Alterungsprozess am meisten vom Krafrückgang betroffene Muskel trainiert wird.
8. Die Dehnungsübungen beginnend mit Stufe acht, der Fußgewölbe Dehnung, werde zwar nicht angenehm während der Übung aber umso mehr danach als wohltuend beschrieben.
9. Die Wadendehnung mit Stufe neun ist hoch effektiv und einfach umzusetzen, und kann bei weitgehend entspannter Wadenmuskulatur (Muss kaum Haltearbeit verrichten.) durchgeführt werden.

Fazit:

Die Fußwerkstatt ist für alle Trainer/innen und Therapeut/innen sehr zu empfehlen, die mit den Themenbereichen Gleichgewicht, Kraft der unteren Extremität und Sturzprävention zu tun haben sehr zu empfehlen. Das Arbeiten ist einfach und effektiv, die Stationen werden als ansprechend empfunden, und es wird motiviert damit trainiert.

Sind Sie bereit für Bewegung? Dann lassen Sie sich Bewegen!

Ausführliche Informationen finden Sie auch im Internet unter www.pedalo.de