



Plattfuß:

Das Fußlängsgewölbe hängt durch. Plattfüße sind eine Extremform des Senkfußes, die auch den Rückfuss betrifft.

Statische Fußfehlstellungen



Senkfuß:

Das Fußlängsgewölbe (die Wölbung von der Ferse zum Vorderfußballen) ist abgeflacht.



Hohlfuß:

Das Fußlängsgewölbe ist erhöht und bildet einen hohen Rist (Fußbrücken). Hohlfüße sind der Gegensatz des Senkfußes.



Spreizfuß (Metatarsalgie):

Der Vorfuß dehnt sich aufgrund eines Auseinanderweichens der Knochenstrahlen des Mittelfußes (Quergewölbe) in seiner Breite aus.



Knickfuß:

Die Fersen stehen schräg nach hinten außen.



Dr. med. Andreas Elsner MHA

Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899

Übungen – Hohlfuß

Gewinnen Sie Ihre Stabilität zurück!



1. Strecken Sie das **Bein** im Sitzen aus und drücken Sie die **Fußaußenseite statisch** an die Wand oder an einen fixierten Gegenstand. Halten Sie diese Position ca. **3 Sekunden** und wiederholen Sie die Übung **15 Mal**.



2: Legen Sie das **Thera Band seitlich** um die Fußmitte der Außenseite Ihres Fußes und halten es auf Spannung. Bewegen Sie das Sprunggelenk langsam nach außen und halten diese Position ca. **3 Sekunden**. Wiederholen Sie die Übung **15 Mal**.



3: Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt nach vorne, bis Sie eine **Spannung** in der **Wade** spüren. Halten Sie das hintere Bein dabei gestreckt und drücken Sie die Ferse auf den Boden. Halten Sie diese Position ca. **30 Sekunden** und wiederholen die Übung **3 Mal**.

Variante 2: Gehen Sie auf einer **Treppenkante** in die tiefe **Dehnung**. Halten Sie diese Position ca. **30 Sekunden** und wiederholen die Übung **3 Mal**.

Wichtig:

Um eine Wadenmuskulaturverkürzung zu **vermeiden**, sollte der Zehenstand definitiv **nicht** eingenommen werden.

Dr. med. Andreas Elsner MHA

Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899