



**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 Selbstzählerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10  
33604 Bielefeld  
Tel.: 0521/16458899



# Übungen – Plattfuß

*Gewinnen Sie Ihre Stabilität zurück!*

1. Befestigen Sie das **Thera-Band** und **legen** Sie es um Ihre Zehen. **Ziehen** Sie den **Fußbrücken** nun in **Richtung Nase** und halten die Position ca. **10 Sekunden** auf Spannung. Wiederholen Sie die Übung **15 Mal**.
- 2: **Halten** Sie das **Thera-Band** in den Händen und **legen** Sie es um Ihre **Zehen**. Bringen Sie nun Ihren Fuß in eine Spitze Form, indem Sie Ihre **Zehen** gegen das **Thera-Band** für ca. **10 Sekunden** entgedrückt und auf Spannung halten. Wiederholen Sie die Übung **15 Mal**.
- 3: **Legen** Sie das **Thera Band seitlich** um den Zehenballen der Innenseite Ihres Fußes und halten es auf Spannung. Bewegen Sie das Sprunggelenk langsam nach innen und halten diese Position ca. **3 Sekunden**. Wiederholen Sie die Übung **15 Mal**.

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 Selbstzählerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10  
33604 Bielefeld  
Tel.: 0521/16458899