



Bild von fabrikasimf auf Freepik

Fußgesundheit

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Sie bilden die Basis unseres Körpers. Eine gesunde Basis hat großen Einfluss auf viele Bereiche des Körpers. Dabei wiegt ein Fuß gerade einmal ca. 150g und trägt damit ein extremes Vielfaches seines eigenen Gewichts. Die geniale Bauweise des Fußes besteht aus 26 Knochen, die von hinten nach vorne immer kleiner und beweglicher werden und zu seinem jeweiligen Nachbarn ein Gelenk bilden.

Doch in Deutschland hat ca. jeder vierte Fußprobleme, die weitere Probleme im gesamten Körper nach sich ziehen können.

Um so wichtiger ist es, unsere Füße gesund zu erhalten.

Gehen, aber richtig!

Zur Gesunderhaltung des Körper sollte man mind. 10.000 Schritte (ca. 6-8 km) pro Tag gehen.

- Gehen Sie so viel wie möglich auf unebenen Untergründen - das trainiert die Muskeln und das Gleichgewicht.
- Gehen Sie so viel wie möglich barfuß.
- Gehen Sie weich – ohne durchgestreckte Gelenke. Üben Sie dies, indem Sie so leise wie möglich gehen.
- Wenn Sie Schuhe tragen, achten Sie auf die richtige Passform, Länge, atmungsaktive Materialien und tragen Sie so wenig wie möglich hohe Absätze. Besonders ausgetretene Schuhe sollten ersetzt werden, da das Fußbett keine optimale Unterstützung mehr bietet.

Bewegung

Neben den Knochen besteht der Fuß aus 20 Muskeln, die natürlich kräftiger werden, je mehr sie trainiert werden.

Diese Übungen helfen Ihnen die Füße beweglich und gesund zu halten.

Zehen drehen

Barfuß vor eine Wand stellen. Die Zehen eines Fußes aufstellen und gegen die Wand drücken. Halten Sie das Knie gestreckt und neigen Sie den geraden Körper etwas nach vorn.

2x pro Fuß, für jeweils 4 Sekunden halten.

Fersen senken und heben

Mit den Ballen auf die Kante eines Absatzes stellen. Mit der Kraft der Füße auf die Ballen hochdrücken. Die Fersen danach so weit wie möglich senken und wieder hochdrücken.

10x pro Seite, 2 Wiederholungen

Auf Kanten gehen

Mit beiden Füßen auf eine gerade Fläche stellen. Wechseln sie vorsichtig auf die Außen- und Innenkante des Fußes. Die Knie auseinander halten, X-Bein-Stellung vermeiden.

Füße abrollen

Auf eine ebene Fläche stellen. In kleinen Schritten nach vorne bewegen, dabei die Füße weich über die Ballen abrollen. 2x etwa 5m laufen.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg...
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell Ideen für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Christina Wirz
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn