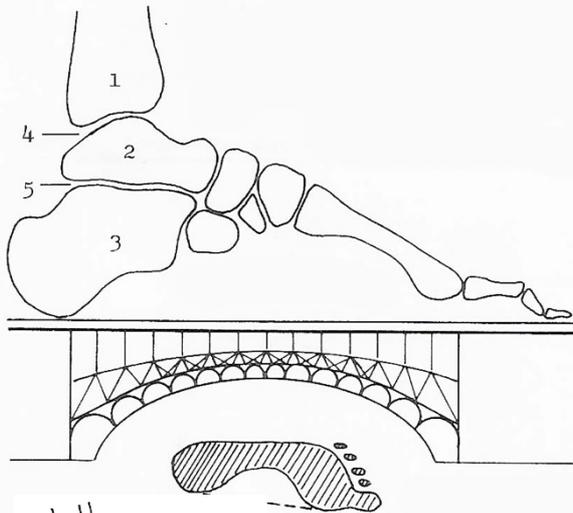
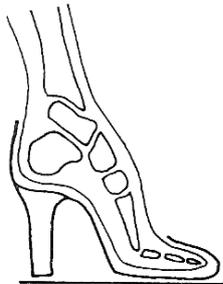


# Fuss – Federung

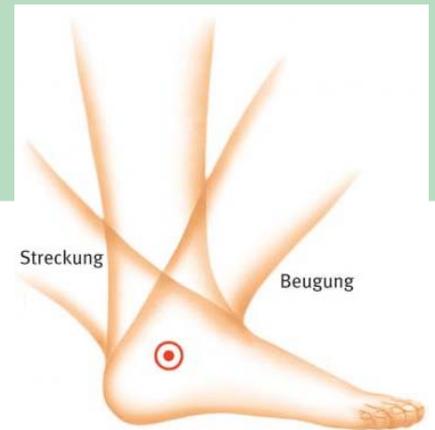


- 1 Schienbein
- 2 Sprungbein
- 3 Fersenbein
- 4 Oberes Sprunggelenk für Auf Ab-Bewegungen
- 5 Unteres Sprunggelenk für Drehbewegungen

Fussabdruck eines gesunden Fusses



Das Fussgewölbe bleibt erhalten, solange Bänder und Muskeln nicht erschlaffen. Es wird durch unmögliche Schuhe beeinträchtigt. Folgen: Plattfuss, Spreizfuss, Senkfuss.



oberes Sprunggelenk



unteres Sprunggelenk

## HÄUFIGE FUSSFEHLSTELLUNGEN

<p><b>HALLUX VALGUS</b> Hammerzehe</p> <p>Durch Schiefstellung der großen Zehe wölbt sich der Ballen am Innenfuß vor.</p>	<p><b>PLATTFUSS</b></p> <p>Der Plattfuß ist der häufigste erworbene Fußfehler und eine Kombination aus Spreiz- und Senkfuß: Längs- und Quergewölbe sind abgeflacht.</p>	<p><b>SENKFUSS</b></p> <p>Das innere Längsgewölbe sinkt aufgrund von Muskelschwäche oder Überbelastung ab.</p>	<p><b>SPREIZFUSS</b></p> <p>Mittelfußknochen und Vorfuß klaffen auseinander. Der Fußballen senkt sich ab und wird stark belastet (vermehrte Hornhautbildung). Ursache: meist Bindegewebsschwäche oder hohe Absätze.</p>
---	---	--	---

<p><b>FUSS-FAKTEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aus <b>26</b> Knochen, <b>27</b> Gelenken, <b>32</b> Muskeln, Sehnen, Bändern und den Nerven und Gefäßen besteht das Fußskelett.</li> <li><b>400.000</b> Kilometer in einem Leben oder fünf Millionen Schritte im Jahr läuft ein durchschnittlicher Mitteleuropäer.</li> </ul>	<p><b>KINDERFÜSSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>durchschnittlich <b>1</b> mm pro Monat im Alter von <b>3-6</b> Jahren wachsen die Füße.</li> <li>Mit ca. <b>16</b> Jahren sind Kinderfüße fertig entwickelt.</li> <li><b>12-17</b> mm sollte passendes Schuhwerk länger als die Füße sein. Kinderschuhe sind häufig zu klein.</li> </ul>
---	---