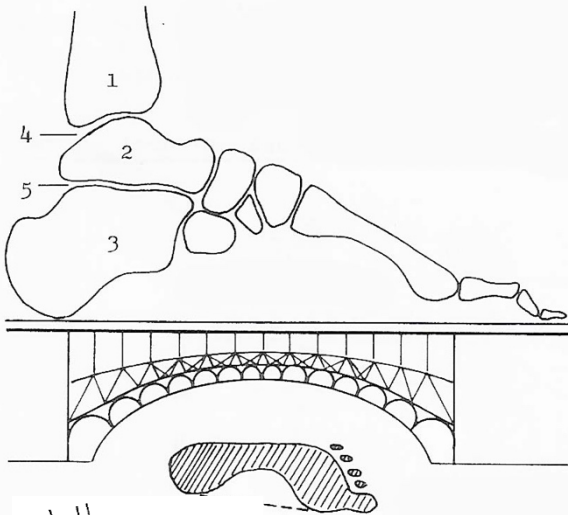
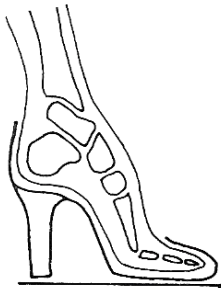


Fuss – Federung

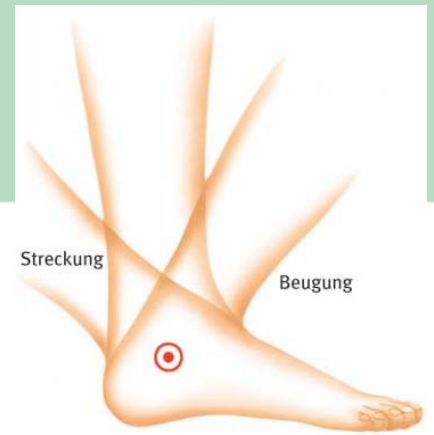


- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

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

HALLUX VALGUS Hammerzehe



Durch Schiefstellung der großen Zehe wölbt sich der Ballen am Innenfuß vor.

PLATTFUSS



Der Plattfuß ist der häufigste erworbene Fußfehler und eine Kombination aus Spreiz- und Senkfuß: Längs- und Quergewölbe sind abgeflacht.

SENKFUSS



Das innere Längsgewölbe sinkt aufgrund von Muskelschwäche oder Überbelastung ab.

SPREIZFUSS



Mittelfußknochen und Vorfuß klaffen auseinander. Der Fußballen senkt sich ab und wird stark belastet (vermehrte Hornhautbildung). Ursache: meist Bindegewebsschwäche oder hohe Absätze.



- aus **26** Knochen, **27** Gelenken, **32** Muskeln, Sehnen, Bändern und den Nerven und Gefäßen besteht das Fußskelett.
- **400.000** Kilometer in einem Leben oder fünf Millionen Schritte im Jahr läuft ein durchschnittlicher Mitteleuropäer.

KINDERFÜSSE



- durchschnittlich **1** mm pro Monat im Alter von **3-6** Jahren wachsen die Füße.
- Mit ca. **16** Jahren sind Kinderfüße fertig entwickelt.
- **12-17** mm sollte passendes Schuhwerk länger als die Füße sein. Kinderschuhe sind häufig zu klein.