

Foot-Training

Gut zu Fuss auf dem Tennisplatz

Nach den Interclubspielen beginnt nun die Saison der Turniere, an denen je nach Turnierverlauf mehrere Spiele am Tag und am darauf folgenden Tag durchgeführt werden müssen. Doch Achtung: Die Füsse müssen einer enormen Belastung standhalten. Wenn die Belastung zu gross wird oder die Fussmuskulatur zu schwach ist, kommt es unweigerlich zu Verletzungen.



Anton Sebesta ist 39-jährig, Leiter der Sportklinik Birshof Hirslanden in Münchenstein, des Zentrums für Gesundheit, Breiten- und Spitzensport, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner, früher Nationalliga-A-Interclubspieler und N4-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998 bis 2001, aktuell Nati- und Olympiaarzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft. sebesta@klinikbirshof.ch

zungen für den Beginn einer aktiven verletzungsfreien Turniersaison sind gesunde, kräftige Füsse. Kräftige Füsse übertragen die Kräfte besser, stützen aktiv das Fussgewölbe, reagieren bei Unebenheiten schneller, verbessern die Fussarbeit und schützen uns dadurch vor Verletzungen wie z.B. Bänderrissen am Sprunggelenk oder Entzündungen an der Achillessehne.

Wie bekommt man starke Füsse?

Die Fussgymnastik ist die einzige Möglichkeit, aktiv eine bessere Fussstabilität und damit auch kräftigere Füsse zu bekommen. Vorsicht: Bei der Fussgymnastik handelt es sich jedoch nicht um ein «Beweglichkeitstraining», sondern um eine spezifische, gezielte Kräftigung.

Das Training der Fussmuskulatur stärkt alle Muskeln des Fusses, aber auch diejenige der Unter-/Oberschenkel und der Gesässmuskulatur! Es ist ein optimales Training, um auch die gesamte Bein-

achse vom Fuss bis zu Hüfte/Becken zu stabilisieren.

Neben der Kräftigung kommt es auch zu einer Verbesserung der Koordination. Das Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen wird gefördert. Vor allem bei sportlichen Aktivitäten neben dem Tennisplatz, die nicht immer auf ebenem Untergrund ausgeführt werden, sind die Koordination und die Propriozeption (die Fähigkeit des Muskels, auf den jeweiligen Untergrund und die jeweilige Situation zu reagieren) extrem wichtig. Die drei entscheidenden Parameter Kraft, Koordination und Propriozeption können durch ein spezifisches und gezieltes Aufbauprogramm, wie auf dieser Seite beschrieben, verbessert werden.

Zur Verhinderung häufiger Überlastungsschäden wie Achillessehnenentzündungen oder auch als Verletzungsprophylaxe ist das Training der Fussmuskulatur ideal. Die Fussgymnastik sollte anfänglich dreimal pro Woche ca. 20 Minuten durchgeführt werden, später genügend zweimal pro Woche 15 Minuten.

Stretching langer Wadenmuskel



Ausgangstellung: Grosse Schrittstellung

Übungsausführung: Das Becken nach vorne schieben und gleichzeitig die Ferse Richtung Boden drücken, bis es in der Wade leicht zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung dreimal wiederholen.

Vorsicht: Füsse gerade halten. Füsse, Knie und Hüfte in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).

Stretching der Zehenbeuger- kombiniert mit der kurzen Wadenmuskulatur



Ausgangstellung: Grosse Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, Zehen auf dem Frotteetuch platzieren.

Übungsausführung: Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern, bis es an der Unterschenkel-Innenseite und der Wade leicht zieht. Diese Position 30 Sek. halten und danach wieder in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein dreimal wiederholen.

Vorsicht: Füsse gerade halten. Füsse, Knie und Hüfte in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).



Ausgangstellung: Ein Frotteetuch zu einer Rolle zusammenrollen und mit beiden Füssen in Schrittstellung auf die Rolle stehen.

Übungsausführung: Im «Zeitlupentempo» auf der Rolle vor- und rückwärts gehen. Diese Übung dreimal wiederholen.

Vorsicht: Die Füsse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten. Das Fussgewölbe darf nicht absinken. Beinachse über den gesamten Bewegungsweg stabil halten.

Wiederholung: Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie (à dreimal vor- und rückwärts gehen) angehängt werden.



Ausgangsstellung: Gerader Sitz auf dem Stuhl

Übungsausführung: Fersen bleiben auf dem Boden, Fussspitzen langsam anheben. Äussere Fussränder langsam nach oben ziehen, danach Fussflächen zueinander drehen. Diese Übung 15-mal wiederholen

Vorsicht: Es werden nur die Füsse bewegt, die Knie bleiben in derselben Position. Beinachse bleibt stabil (keine X- oder O-Beine)

Wiederholung: Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 15 Wiederholungen) angehängt werden.



Ausgangsstellung: Mit einem Bein auf einer unebenen Unterlage stehen (vierfach gefaltetes Frotteetuch)

Übungsausführung: Einbeinstand mit leichter Kniebeugung, Hände in der Taille abstützen. Mit dem unbelasteten Bein den Namen oder das Alphabet in die Luft schreiben und dabei das Standbein und die Füsse stabil halten. Diese Position ca. 30 bis 60 Sek. halten.

Vorsicht: Die Füsse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten. Das Fussgewölbe darf nicht absinken (Knick-Senkfuss vermeiden). Beinachse stabil halten (keine X-Beine).

Wiederholung: Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie (à 30 bis 60 Sek.) angehängt werden.



Ausgangsstellung: Gerader Sitz auf dem Stuhl. Ein Frotteetuch unter den Fussspitzen platzieren.

Übungsausführung: Mit beiden Füssen das Tuch durch Zehenkrallen zu sich ziehen und wieder wegstossen. Diese Übung fünfmal wiederholen.

Vorsicht: Beinachse (keine X- oder O-Beine) über den gesamten Bewegungsweg stabil halten.

Wiederholung: Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie (à 5 Wiederholungen) angehängt werden.



Ausgangsstellung: Beine hüftbreit positionieren, Hände in der Taille abstützen. Die Fussspitzen auf dem zusammengefalteten Frotteetuch platzieren.

Übungsausführung: Aus der Kniebeugung beide Knie strecken und auf den Vorfuss stehen. Diese Übung zehnmal wiederholen.

Vorsicht: Rücken gerade halten. Die Füsse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten. Das Fussgewölbe darf nicht absinken (Knick-Senkfuss vermeiden). Beinachse stabil halten (keine X-Beine).

Wiederholung: Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.