

WS 5 und WS 11

Fuß- und Venengymnastik

Andrea Schäfer

Auszüge aus dem Fußgedicht von W. Jordan (1902-1983)

*Du stehst und fällst mit Deinen Füßen, die Dich täglich tragen müssen.
Erleichtere Dir Deine Wege durch eine wohlbedachte Pflege.
Vor allem erst mal Sorge Du für ein Paar nicht zu enge Schuh.
Es ist ein Jammer zu erblicken, wie sich die krummen Zehen drücken.
Hühneraugen bilden sich und schmerzen wirklich fürchterlich.
Auch Stöckelschuhe sind verkehrt, das Fußgewölbe wird beschwert.*

*Kommst Du des Abends spät nach Haus, so zieh' die Schuh' und
Strümpfe aus. Wasch' Deine Füße, streck' die Zehen, lass sie zuweilen
barfuß gehen. Du sollst es, das ist nicht zum Lachen, so wie die
Indianer machen. Die stellen, wenn sie viel gerannt, die Füße hoch
an eine Wand.*

Kurz um, verachte nicht den Fuß. Wo Du ihn pflegen kannst, da tu's.

In diesem Gedicht stecken viele Wahrheiten rund um das Thema „Füße und Venen“.

Fuß- und Venenerkrankungen nehmen immer mehr zu, nicht aufgrund mangelnder Bewegung. Viele Millionen Menschen leiden unter Spreiz-Knick-Senkfüßen, Krampfadern und anderen Beschwerden der Venenfunktion. Körperliche Betätigung und gymnastische Übungen sind sehr hilfreich, um diesen Beschwerden entgegenzuwirken oder vorzubeugen.

Durch die Bewegung der Fuß- und Beinmuskulatur wird der Bluttransport aus den Beinvenen zum Herzen hin unterstützt. Ein Venenleiden kommt nicht plötzlich. Was mit kleinen „Besenreisern“ und schweren Beinen beginnt, kann leicht zu einer schweren Beinmüdigkeit der Beine führen. Und die Hälfte aller Venenerkrankungen bestehen schon, bevor man die ersten Zeichen sehen kann.

Zu den Risikofaktoren gehören:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Falsche Ernährung

Warum werden Venenwände schwach? Sie überdehnen sich bei einem Blutstau, die Venenklappen schließen nicht mehr richtig und der Blutrückstau in den Beinen wird stärker.

Flüssigkeit tritt durch die porösen Venenwände ins Bindegewebe aus. Die Beine schwellen an und aus den stark überdehnten oberflächlichen Beinvenen werden Krampfadern. Sichtbare Krampfadern deuten auf ein fortgeschrittenes Venenleiden hin.

Besonders schmerzhaft wird es, wenn sich die Krampfadern immer stärker ausdehnen und Venenentzündungen entstehen.

Durch eine gesunde Lebensweise und gezielte körperliche Aktivitäten lässt sich dieser Prozess verlangsamen bzw. aufhalten.

Ziel dieser Aktivitäten ist es, die körpereigenen Mechanismen zu aktivieren, um den Rückstrom des Blutes zum Herzen zu verbessern. Auch das Hochlegen der Beine verbessert den Blutrückfluss.

Es gilt: Sitzen und Stehen ist schlecht
Laufen oder Liegen ist lobenswert

Spaziergänge oder Wanderungen sind ideal, um die Muskulatur arbeiten zu lassen. Dabei ist auf gut passende, atmungsaktive Schuhe mit ausreichender Fersendämpfung zu achten. Auch Schwimmen und Radfahren sowie Gymnastikübungen sind empfehlenswert.

Wichtige Regeln für gesunde Füße und Venen

Die Beinmuskulatur in Bewegung halten

- ...Bei langem Sitzen oder Stehen Füße zwischendurch aktiv bewegen
- ...Beine häufig hochlagern
- ...Übermäßige Wärme vermeiden
- ...Übergewicht reduzieren
- ...Alkohol nur in Maßen

...Beine regelmäßig kühl duschen: an den Füßen aufwärts bis zum Oberschenkel

Hinweis bei der Durchführung von Fußgymnastik

Eine Stunde sollte frühzeitig angekündigt werden, damit die Älteren die Chance haben, sich entsprechend zu kleiden. Barfuß Übungen stets auf Matten oder anderen Unterlagen durchführen. Evtl. auch mit dünnen Baumwollsocken.

Bewegte Einstiege:

- Die TN bewegen sich zu motivierender Musik durch den Raum
- Paarweise hintereinander gehen, auf Tempo und Bewegungen des Vordermannes achten und nachvollziehen. Wechsel der Positionen.
- Musik hier: Samba stopp: kreuz und quer durch den Raum bewegen, in der Musikpause begrüßen sich die TN mit den Füßen.
- Paarweise: ein Partner geht eine Zahl, der andere versucht, diese zu erraten. Rollentausch.

TN bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen:

- Gemeinsam in den Ballenstand erheben und wieder absinken. Mehrmals wiederholen
- Gewicht zurück auf die Fersen verlagern
- Mit einem Fuß den Vornamen auf den Boden „schreiben“
- Mit dem anderen Fuß den Nachnamen „schreiben“
- Einen Ball oder anderes Material im Kreis mit den Füßen im Kreis weitergeben.

Fußstanz: Musik: Pop oder Polka, je nach Geschmack der Gruppe

Kreisaufstellung mit Blick zur Mitte: Zählzeiten:

- 8: 2 x Hacke-Spitze rechter Fuß, 2 Seitanstellschritte nach rechts
- 8: 2 x Hacke Spitze linker Fuß, 2 Seitanstellschritte nach links
- 8: rechter Fuß tippt vor-rück-seit-heran, mit links beginnend
4 Schritte am Platz
- 8: linker Fuß wie vor
- 8: 4 Gehschritte zur Mitte, 4 Gehschritte zurück
(Zählzeit 4 unbelastet)
- 8: wie vor
- 8: kleine „Ameisenschritte“ am Platz
- 8: Füße im Wechsel locker vorkicken – Dann von vorne.

Tastgarten für die Füße

Materialien: Verschieden

TN bilden Paare. (TN 1 und 2). TN 1 schließen die Augen und werden durch den Tastgarten geführt.

Unterschiedliches Material in Kartons oder Reifen legen.

- Moos
- Tannenzapfen
- kleine Steine
- Watte
- Schwämme
- Handtuch
- Schnüre
- Sandsäckchen
- Chiffontücher
- Zeitung
- Küchenpapier

Der „blinde“ TN tastet die Gegenstände ab und erzählt seinem Partner, wie sich die Gegenstände anfühlen, z. B. weich, rund, eckig, spitz. Danach wird gewechselt (evtl. neue Gegenstände auslegen)

Variation:

An einem langen Seil tasten sich die TN „blind“ entlang und berühren auf ihrem Weg die ausgelegten Gegenstände. (Immer für eine Hilfestellung sorgen).

