

DIE FUSSBEWEGUNG

NORMALER BEWEGUNGSABLAUF:



- Aufsetzen des Fusses
 - entweder mit der Ferse in Neutral- oder Supinationshaltung (Aussenkante berührt zuerst den Boden) oder
 - mit dem Vorfuss (in Höhe Kleinzehengrundgelenk) in Supinationshaltung
- Danach erfolgt die natürliche Pronationsbewegung des Fusses in der Standphase bis in die Mittelstellung (Neutralstellung), gegebenenfalls auch darüber hinaus.
- Nach der Abrollbewegung des Fusses erfolgt das Abstossen über das Grosszehengrundgelenk (Pronationshaltung des Fusses).

Der beschriebene Bewegungsablauf dient der notwendigen Dämpfung mit den körpereigenen Dämpfungsmechanismen und dem optimalen Kraftfluss.

VERMEHRTE PRONATION / ÜBERPRONATION

- Nach der Landephase erfolgt ein übermässiges Abknicken des Rückfusses im unteren Sprunggelenk (d.h. nach innen).
- Dies wird durch Auffälligkeiten bzw. Instabilitäten in der Fussstatik (X-Bein, Knick-Senkfuss) und Schwäche der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur verursacht.
- Als Folge resultiert vermehrte Belastung des Fusslängsgewölbes, der Gelenke des Rückfusses sowie der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur.



VERMINDERTE PRONATION / SUPINATION

- Eine mangelnde Pronationsbewegung in der Standphase wird ausgelöst durch eingeschränkte Beweglichkeit in Rückfuss und Sprunggelenk bzw. durch ausgeprägte muskuläre Verkürzungen.
- Die Stärke der Supination ist unter anderem abhängig von Schrittlänge, Laufgeschwindigkeit.
- Als Folge resultiert eine eingeschränkte Dämpfung der Stossbelastungen beim Laufen und eine Fehlbelastung in der Abstossphase.

