



Fit Feet

Fitte Füße



Ziele

Im Mittelpunkt des medizinischen Bereiches Fit Feet – Fitte Füße steht die Förderung der Fußgesundheit. Hierbei werden die AthletInnen aufgeklärt, wie Fußbeschwerden und Hauterkrankungen vorgebeugt werden können. Bei Fuß- und Hautproblemen, die nicht vor Ort behandelt werden können wird eine interdisziplinäre Behandlungsempfehlung ausgesprochen. Dafür werden die Füße der AthletInnen in Bezug auf Fußfehlstellungen und den damit verbundenen Fehlbelastungen, auf Hautveränderungen und die Fußbekleidung beurteilt.

Programminhalte

Biomechanische Untersuchung des Fußes / Ganganalyse:

Die häufigsten Fehlstellungen des Fußes sind die übermäßige Pronation oder eine zu starke Supination der Ferse, die zu einer Überbelastung der Knie- und Hüftgelenke führen können. Die Beurteilung der Untersuchung erfolgt durch die funktionelle Begutachtung der gesamten Beinachse. In Verbindung mit den biomechanischen Untersuchungen lassen sich zudem Hüftfehlstellungen sowie Beinlängendifferenzen der AthletInnen feststellen.

Gelenkbeweglichkeit:

Getestet werden bei der Gelenkbeweglichkeit des Fußes das obere -und untere Sprunggelenk sowie das Chopartgelenk. In Verbindung mit der Auswertung der Ganganalyse lassen sich entweder Rückschlüsse auf eine vorhandene Hypo- oder Hypermobilität der Füße ziehen. Diese Untersuchung erlaubt eine speziellere Differenzierung möglicher Beschwerdeursachen oder Über- und Fehlbelastungszonen am Fuß.

Beispielsweise ist das Abdrehen (Abductory Twist) des Fußes nach außen oft Ursache einer Bewegungseinschränkung im oberen Sprunggelenk, wodurch Fehlbelastungen entstehen. Folglich sind Veränderungen wie Mehrverhornung an der Haut der Fußsohle zu beobachten.

Hautuntersuchung:

Bei den unterschiedlichen Sportdisziplinen und dem Anteil der damit verbundenen möglichen Fehlbelastungen des Fußes wird die Haut unterschiedlichen Stresssituationen ausgesetzt.

Im Hinblick auf die eingangs beschriebene Fußuntersuchung (Ganganalyse, Gelenkbeweglichkeit) können Lösungsansätze entwickelt werden, wie sich Fehlvhornungen und damit verbundene Beschwerden reduzieren lassen.

Etwa ein Drittel der SportlerInnen weisen übermäßige Verhornungen an den Füßen (Hyperkeratosen) auf. Dem folgen an zweiter Stelle die Pilzinfektionen der Fußhaut. Mit Hilfe des Programms Fit Feet – Fitte Füße können hierfür entsprechende Präventionsmaßnahmen getroffen werden.

Die Zehen der Füße weisen in manchen Fällen schmerzhaft und häufig mit Entzündungsreaktionen begleitete eingewachsene Nägel auf. Betroffene AthletInnen erhalten somit von den UntersucherInnen Empfehlungen einer Weiterbehandlung durch PodologInnen oder ÄrztInnen.

Fußbekleidung:

Ein wichtiger Bestandteil der Untersuchung ist die Beurteilung des Schuhwerkes und der getragenen Textilien. Der ausschließliche Anteil kunstfaserhaltiger Strümpfe ist bei den untersuchten Sportlerfüßen enorm zurückgegangen. Die in letzter Zeit zunehmend getragenen Baumwollstrümpfe haben sich positiv auf das Feuchtigkeitsmilieu des Fußes ausgewirkt.

Bedenklich ist jedoch der immer noch hohe Anteil an Schuhen, die zu kurz sind. Die dadurch verursachte Bewegungseinschränkung des Fußes führt auf Dauer zu irreversiblen Fußschäden.

Programmergebnisse**Tabelle: Screening-Ergebnisse Fit Feet – Fitte Füße 2008 bis 2018**

| 2008 – 2018 N = 5286 | Ganganomalien | Nagel- und Hautveränderungen | Knochendeformitäten |
|-------------------------|---------------|---------------------------------|---------------------|
| ∅ | 58,5 % | 75,8 % | 30,4% |

Kontakt**Clinical Director / Bundesweite Koordination**

Birgit Jürgens www.specialolympics.de
birgit.juergens@specialolympics.de

Regionale KoordinatorInnen / Verantwortlich im Bundesland

SO Baden-Württemberg www.so-bw.de
 Vera Popp vera.popp@so-bw.de

SO Bayern www.specialolympics-bayern.de
 Manfred Brechtold / Ellen Kohlmaier gesundheit@specialolympics-bayern.de

SO Berlin / Brandenburg www.specialolympics.de
 Magdalena Schneider magdalena.schneider.senzig@gmx.de

SO Nordrhein-Westfalen www.specialolympics-nrw.de
 Nicole Ewers / Ralf Haarlammert n.ewers@gmx.net/info@haarlammert.de

SO Rheinland-Pfalz www.so-rlp.de
 Sandra Eber gesundheit@so-rlp.de

SO Saarland www.specialolympics.de/saarland/
 Caty Nassibi info@saarland.specialolympics.de

Kooperationspartner

Deutscher Verband für Podologie (ZFD) e.V.