



Healthy Athletes - Fit Feet



Seit dem Jahr 2003 gehört in Deutschland die Podologie zum Healthy Athletes Programm. Fit Feet ist bei Sportveranstaltungen in nahezu allen Ländern etabliert und fester Bestandteil der Special Olympics. Innerhalb des Fit Feet Programms werden die Füße der Sportler in Bezug auf Fußfehlstellungen und den damit verbundenen Fehlbelastungen, auf Hautveränderungen und die Fußbekleidung beurteilt. Das Ziel des "Fit Feet" Programms besteht darin, über Fußbeschwerden aufzuklären, Hauterkrankungen vorzubeugen oder bei nicht vor Ort deutbaren Fuß- bzw. Hautproblemen eine interdisziplinäre Behandlung anzuraten.
mehr...

Clinical Director

Das zuvor in Deutschland von Kollegen europäischer Nachbarländer betreute Fit Feet Programm hat seit dem Jahr 2005 der Podologe Klaus Grünewald übernommen. Er war bis zu seiner Pensionierung als Fachlicher Leiter an der staatlich anerkannten Berufsfachschule für Podologie, Braunschweig, tätig. Sehr unterstützt wird er durch die Podologin Martina Rabben, die in Gifhorn eine eigene Podologische Praxis führt. Sie wird bei den zukünftigen Spielen einen entscheidenden Anteil der Programmumsetzung für Fit Feet übernehmen.

I. Programminhalte

Biomechanische Untersuchung des Fußes / Ganganalyse

Häufigste Fehlstellungen des Fußes sind die übermäßige Auswärtsdrehung (Pronation) der Ferse (wie beim Plattfuß) oder eine zu starke Einwärtsdrehung (Supination) der Ferse, die zu einer Überbelastung der Knie- und Hüftgelenke führt. Die abschließende Beurteilung eines Untersuchungsbildes erfolgt dann im Zusammenspiel von Ober-, Unterschenkel und Fuß. In Verbindung mit der Hüftstellung lassen sich unter anderem Beinlängenunterschiede feststellen, die ebenfalls als Ursache von Schmerzen und Fehlbelastungen mit Auswirkungen bis zur Wirbelsäule in Frage kommen. Speziell der zuletzt genannte Beinlängenunterschied ist durch eine ärztliche Diagnose zwischen den strukturell- (durch unterschiedliche Länge Knochen) oder funktionell - (muskulär) bedingten Ursachen abzuklären.

Gelenkbeweglichkeit

In Verbindung mit der Auswertung der Ganganalyse lassen sich entweder Rückschlüsse auf die vorhandene eingeschränkte Beweglichkeit oder übermäßige Beweglichkeit (Hypermobilität) der Fußgelenke ziehen. Getestet werden bei der Gelenkbeweglichkeit des Fußes Oberes - und Unteres Sprunggelenk und das Chopartgelenk. Diese Untersuchung erlaubt – durch in die Hand nehmen des Fußes – eine speziellere Differenzierung möglicher Beschwerdeursachen oder Überbelastungszonen am Fuß.

Das Abdrehen (Abductory Twist) des Fußes nach außen - kurz bevor der Vorfuß vom Boden abhebt – ist oft Ursache einer Bewegungseinschränkung im Oberen Sprunggelenk. Durch das Abdrehen des Fußes in der Abstoßphase des Gehens wird das Großzehengrundgelenk mehr belastet. Als Reaktion weist die Haut der Fußsohle unter dem Gelenkbereich nach einiger Zeit eine Mehrverhornung auf.

Hautuntersuchung

Bei den Sportdisziplinen und dem Anteil der damit verbundenen möglichen Fehlbelastungen des Fußes, wird die Haut unterschiedlichen Stresssituationen ausgesetzt. Als Stresssituation ist hier die durch die Bewegung entstehende Reibung auf die Haut zu verstehen, welche eine Mehrdurchblutung und - je nach Dauer des Reizes - eine vermehrte Verhornung nach

sich zieht. Der oft zitierte Druck, als Ursache der vermehrten Hornhautentstehung, ist lediglich für die Intensität der Reibung entscheidend. Im Hinblick auf die eingangs beschriebene Fußuntersuchung (Ganganalyse, Gelenkbeweglichkeit) ergeben sich letztendlich Lösungsansätze, wie sich Fehlverhornungen und damit verbundene Beschwerden reduzieren lassen. Bei den Sportlerfüßen bilden übermäßige Verhornungen (Hyperkeratosen) den höchsten Prozentanteil.

Nach den Hyperkeratosen folgen mit dem im Durchschnitt zweithöchsten Prozentanteil die Pilzinfektionen der Fußhaut. Es kann durch Aufklärung während des Fit Feet Programms gute Vorbeugung geleistet werden. In vielen Fällen ist die Pilzinfektion durch ein ständig feucht-warmes Milieu auf der Haut verursacht. Darüber hinaus können Stoffwechselstörungen des Körpers durch die bestehende Grunderkrankung (z.B. Diabetes) eine Infektionsbereitschaft erhöhen.

Die Zehen der Füße weisen in manchen Fällen schmerzhafte und meist mit Entzündungsreaktionen begleitete eingewachsene Nägel auf. Sie sollten in jedem Fall durch den Podologen oder Arzt behandelt werden. Vermeiden lassen sich diese Beschwerden durch "richtiges" Schneiden der Fußnägel.

Fußbekleidung (Strümpfe und Schuhe)

Der ausschließliche Anteil kunstfaserhaltiger Strümpfe ist zumindest 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 getragener zu kurzer Schuhe. Sie schränken die Beweglichkeit des Fußes ein und führen auf Dauer zu nicht wieder gut zu machenden Fußschäden. Die Schuhinspektion ist demnach auch wichtige Station bei dem Healthy Athletes Programm von Fit Feet.

II. Programmergebnisse (Auszug / genannte Prozentanteile gerundet)

| Jahr + Ort | Anteil der Fußfehlbelastungen (Mittelwerte) | Anteil starker Verhornungen | Anteil der Nagelpilzinfektionen | Anteil der Fußpilzinfektionen | Anteil eingewachsener Zehennägel | Anteil zu kleiner Schuhe | Behandlungsempfehlungen (an Arzt / Podologe) |
|-------------------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|
| 2008 Karlsruhe | 17 % | 45 % | 9 % | 26 % | 30 % | 12 % | 44 % |
| 2008 Berlin | 15 % | 32 % | 14 % | 12 % | 3 % | 13 % | 15 % |
| 2009 Nördlingen | 21 % | 30 % | 12 % | 23 % | 24 % | 13 % | 29 % |
| Ø | 18 % | 36 % | 12 % | 20 % | 19 % | 13 % | 29 % |

III. Sponsoren:

Fa. Gerlach (Gewohl),
 Fa. Hartmann,
 Fa. Diers-biomedical solutions

Kontakt:

| | |
|---|--|
| Tina Rabben Koordinatorin Fit Feet tina.rabben@specialolympics.de | www.specialolympics.de www.nationalgames.de |
|---|--|