

Machen Sie den Test

Finden Sie mit Hilfe dieses Schnelltests heraus, ob Sie bereits Fußfehlstellungen haben! Diese sind oftmals einige Zeit symptomfrei oder wirken sich in anderen Gelenken aus.

(Wichtig: Dieser Test ersetzt nicht die ärztliche Untersuchung!)

► Hautveränderungen

Untersuchen Sie zunächst die Haut Ihrer Fußsohle. Hornhautbildungen und Druckstellen sind ein sicheres Zeichen für eine Fehlbelastung. Die Haut versucht diese Stelle mit einem Polster zu schützen- sie wird rauer und dicker.

► Längsgewölbe

Belasten Sie beide Füße gleichermaßen und achten dabei auf die Innenseite ihrer Füße. Das Längsgewölbe des gesunden Fußes ist etwa 3-4cm hoch.

Kommen Sie mit einer Fingerspitze komplett unter den Fußinnenrand? Wenn nicht, spricht das für einen Senk- bzw. Plattfuß.

Können Sie allerdings auch unter dem Fußaußenrand hindurch fassen, ist das ein Zeichen für einen Hohlfuß- das Fußgewölbe ist überhöht.

► Fersenlot und Achillessehne

Einen Knickfuß können Sie leicht an der Stellung der Ferse und am Verlauf der Achillessehne erkennen. Von hinten betrachtet steht die Ferse beim gesunden Fuß senkrecht und auch die Achillessehne verläuft vertikal nach oben

Machen Sie den Belastungstest: Stellen Sie sich auf ein Bein und halten das Gleichgewicht. Was passiert mit der Ferse? Knickt sie nach innen oder bleibt sie gerade?

► Fußabdruck

Im Sanitätshaus und in manchen Sportgeschäften können Sie eine exakte Druckverteilungsmessung auf einer Fußmessplatte anfertigen lassen.

Für den Schnelltest eignet Sie sich auch ein Stück Pappkarton oder ein dunkles Handtuch.

Stellen sich mit nassen Füßen darauf und vergleichen anschließend ihren Fußabdruck mit der Grafik! (Normalfuß, Plattfuß, Hohlfuß)

► Zehen und Vorfuß

Liegen Ihre Zehen gerade und entspannt auf? Können Sie Ihre Zehenknöchel erkennen?

Ein sicheres Indiz für einen Spreizfuß ist die kreisrunde Hornhautbildung in der Mitte des Fußballens. Krallen- oder Hammerzehen sind gekrümmt- entweder in allen Gelenken bzw. nur im Endglied.

Beim Hallux valgus zeigt die Spitze der Großzehe zur Kleinzehe. Am Fußinnenrand im Bereich des Grundgelenkes bildet sich eine Verdickung, die unter Umständen schon eine Druckstelle aufweist.