Physio MEETS Füße

FobiZe, Bremen, 02.-03. Juni 2023

Ansprechpartnerin: Vivian Gläsel

Vivi barfuß

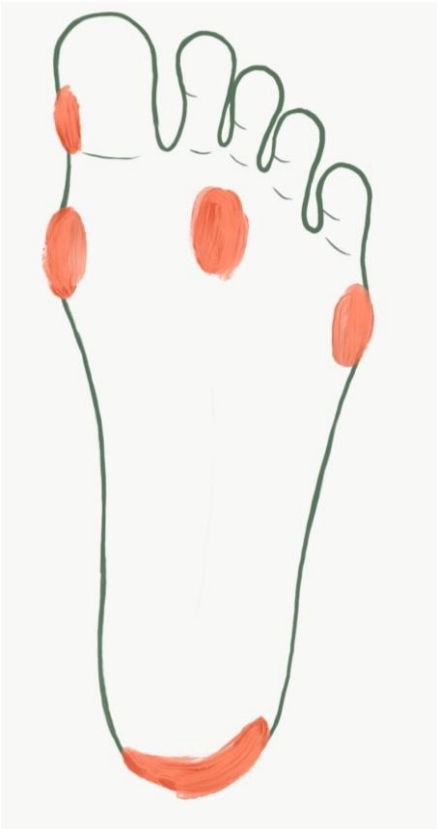
Befundung

© Copyright 2023 | Vivian Gläsel | Alle Rechte vorbehalten

Sicht - und Tastbefund

- Wie sieht die Haut aus? (rot, blau, marmoriert, heiß, kalt)
- Wie ist die Zehenstellung? (Hallux valgus, Schneiderballen, Krallenzeh, Hammerzeh)
- Gibt es Rotationen im Fuß/ Bein/ Tibia?
- Wie steht die Beinachse? (Valgus/ Varus)
- Wie steht der Calcaneus? (Inversion/ Eversion/ Neutral)
- Wie steht der Talus (palpieren)
- Wie sieht das Längsgewölbe aus? (Normal, abgesunken, platt)

Hornhaut



© Copyright 2023 | Vivian Gläsel | Alle Rechte vorbehalten

Tests

- Heel raises/Fersenheber
- Soleus Wandsitz
- Einbeinstand
- Ganganalyse

Heel Raises - Fersenheber

DURCHFÜHRUNG

- möglichst wenig angeleitet ausführen lassen
- Stand beidbeinig mit Gesicht zur Wand
- Hochdrücken auf den Vorfuß und langsam wieder sinken lassen
- gesamter Vorfuß hat Bodenkontakt - weder Kleinzehe noch GG1 verlieren den Kontakt
- Bewegung geht nach oben und nicht nach vorne

BEURTEILUNG

- keine/schlechte Inversion der Ferse -> Wenn vor allem Tibialis posterior nicht richtig arbeitet
- Schlingern die Fersen auf dem Weg nach oben oder nach unten?
- Kippt der Mittelfuß nach innen beim Bodenkontakt der Ferse?
- Verstärkt sich eine Hallux valgus Stellung bei der Durchführung?
- Krallen die 4 kleinen Zehen?
- Gesamtes Bewegungsausmaß genutzt oder ist der Weg verkürzt?

INTERPRETATION

- keine Kissing Heels → Kraftdefizit des M. tibialis posterior
- Verstärkung Hallux Valgus → keine Verankerung der Großzehe, Kraftdefizit des M. abductor hallucis
- Krallenzehen → Kraftdefizit/schlechte Ansteuerung M. flexor digitorum brevis
- Eingeschränkte ROM → fehlende Beweglichkeit im OSG, Kraftdefizit des M. tibialis posterior, Schmerzen in der Bewegung

© Copyright 2023 | Vivian Gläsel | Alle Rechte vorbehalten

Soleus Wandsitz

Durchführung

- Angelehnter Stand an einer Wand, evtl. auf einer Matte
- Füße 1,5 Fußlängen von Wand weg. Knieflexion ca. 120°
- Unterer Rücken berührt immer die Wand & Zehen sind möglichst aufgespreizt
- Fersen heben und senken sich im 2 Sekunden Takt (mit einem Gewicht auf den Oberschenkeln)
- Fußrücken schiebt nach vorne und Fersen ziehen zueinander

Beurteilung

- Volles Bewegungsausmaß?
- Symmetrischer Ablauf zwischen rechts und links?
- Stellung der Zehen?
- Inversion der Fersen am Ende der Bewegung?
- Bleiben Sprunggelenke stabil?

Interpretation

- Beweglichkeit der Sprunggelenke
- Beweglichkeit im unteren Sprunggelenk
- Kraft im M. soleus und M. tibialis posterior

Einbeinstand

Durchführung

- Stand auf einem Bein, möglichst ohne Festhalten

Beurteilung

- Beinachse
- Stellung des Talus, der Ferse & der Zehen
- Längsgewölbe
- Quergewölbe
- Schmerzen

Interpretation

- Wie verhält sich die Beinachse in der Standbeinphase?
- Wie steht das Sprunggelenk? → (varus?/ valgus?/ neutral?)
- Wie verhält sich das Fersenbein unter Belastung? →(Inversion? / Eversion?/ Neutral?)
- Bildet die Großzehe den Anker? (Entstehen Geckozehen?)

© Copyright 2023 | Vivian Gläsel | Alle Rechte vorbehalten

- Wie verhalten sich die Gewölbe unter Belastung?
- Gibt es Schmerzen im Fuß?

Platz für Notizen

© Copyright 2023 | Vivian Gläsel | Alle Rechte vorbehalten