

Halten Sie Ihre Füße sicher im Fitnessstudio im neuen Jahr

Lassen Sie sich nicht Fußverletzungen ihr Fitnesstraining verhindern.

(Köln 2015) - Vergessen Sie Im neuen Jahr nicht, auch Ihre Füße in Topform zu halten, wenn sie ihr Fitnessprogramm planen oder fortsetzen

Fuß und Sprunggelenks Chirurg Dr. Daniel Thull bietet Tipps für die Fuß - Sicherheit während des Trainings.

Starten Sie neue Trainingseinheiten abgestuft- Erhöhen Sie Ihre Ausdauer und die Länge Ihres Trainings nach und nach und vermeiden Sie damit Überlastungsschäden wie Stressfrakturen oder Sehnenzerrungen und Verstauchungen.

Dehnen Sie Ihre Muskeln vor und nach dem Training. Das hilft auch diese Arten von Verletzungen zu verhindern. "Wenn Sie glauben, dass Sie Ihren Fuß verstaucht haben, sollten Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung begeben", erklärt Dr. Thull, ein Mitglied des American College of Foot-and Ankle Surgery und anderer fußmedizinischer Berufsverbände. "Unbehandelte oder wiederholte Verstauchungen können zu chronischer Instabilität des Sprunggelenks führen, eine Situation, die zu anhaltenden Schmerzen und einem ständigen "Nachgeben "des Sprunggelenks führt."

Tragen Sie den richtigen Schuh und Strumpf, gut sitzende Sportschuhe, die für ihr Training oder ihre Sportart konzipiert sind. Laut Dr. Thull können Schuhe, die keine Unterstützung für das Fußgewölbe und Polster für die Ferse bieten Fersenschmerzen (Plantarfasziitis) verursachen.

Schuhe, die zu klein sind, können auch ein Neurom oder eine Verdickung des Nervengewebes verursachen und Injektionen, Medikamente oder andere Therapie erforderlich machen.

Das Tragen von Baumwoll- oder rutschfesten Socken sind der Schlüssel zur Vermeidung von schmerzhaften Bläschen, die sich infizieren und ernsthafte Probleme erzeugen können.

Verwenden Sie gute Technik- Unsachgemäße Übungstechniken können zu Verletzungen der Sehnen oder Bänder in den Füßen und Knöcheln führen. "Falsche Körperhaltung oder Missbrauch von Trainingsgeräten verursacht De-Stabilisierungen in den Fuß-und Sprunggelenken und führt so zu Verstauchungen und Zerrungen," sagt Dr. Thull.

## Gym Sicherheit

Schützen Sie sich vor Bakterien - Verschwitzte Schuhe, öffentliche Duschen, Fitnessgeräte und Pools/ Saunen/ Solarien in Fitnesszentren sind Brutstätten für Pilze, Viren und Bakterien, einschließlich Antibiotika-resistenter Stämme wie MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), die zunehmend häufiger werden . Gehen Sie nie barfuß in den öffentlichen Bereichen; Wasserschuhe können eine gute Barriere zwischen Ihren Füßen und den nassen Oberflächen schaffen. "Es ist auch gut, Schnitte und Risse in der Haut oder eingewachsene Zehennägel mit Pflastern abzudecken, da diese kleinen Risse in der Oberfläche der Haut als Eintrittspforten für Bakterien wirken. Wenn Sie einen Schnitt oder Kratzer haben, der wird rot wird oder anschwillt und nicht kurzfristig heilt, zögern Sie nicht, einen Fuß und Sprunggelenks Chirurgen aufzusuchen ", sagt Dr. Thull.

Vor allem ist es wichtig, auf Ihren Körper zu hören. Wenn Sie eine Verletzung oder Schmerzen haben, wenden Sie sich an Dr. Thull im Fußzentrum Köln.

Um mehr über Fuß-und Sprunggelenks Gesundheitsthemen zu erfahren schauen Sie sich gern weiter auf unserer homepage um und nutzen Sie die angegeben Links, z. B. zur Seite des American College of Foot and Ankle Surgery, [FootHealthFacts.org](http://FootHealthFacts.org).