



Schmerzende Füße im Büro sind keine Seltenheit. Eine falsche Sitzhaltung vor dem PC kann die Ursache sein. Oft sind es aber Schuhe mit zu hohen Absätzen, die Fuß- und Wadenmuskulatur verkrampfen lassen. Bild: Africa Studio | fotolia

04.05.2017 11:38 CEST

Statische Haltung am Schreibtisch: Langes Sitzen stresst die Füße

Folgender Fall: „Nach einem langen Tag im Büro sind meine Füße verspannt“, klagt ein Arbeitnehmer. Muskelverspannungen an den Füßen und Beinen sind keine Seltenheit, weiß Expertin Jeannette Zastrow. Stress, falsches Schuhwerk, vor allem aber langes Verharren vor dem PC in einer ungünstigen Körperhaltung wirken sich dauerhaft auch auf die Füße aus. Höhenverstellbare Schreibtische, Fußmassagen und Gymnastik helfen, rät die medizinische Fußpflegerin. Vorsicht sei allerdings bei Fußstützen geboten.

Verspannungen entstehen, wenn die Muskulatur dauerhaft unter Spannung steht. Sie gehen oftmals mit Schmerzen einher und führen zu einer Schonhaltung, die wiederum Ausgangspunkt für weitere Schmerzen sein kann. Es ist wichtig, den Grund für die Verspannung auszumachen. Eine häufige Ursache ist schlecht sitzendes Schuhwerk. Bei High Heels mit einer Absatzhöhe von 7,5 Zentimetern zum Beispiel lasten 75 Prozent des Körpergewichts auf dem Vorfuß. Das ist deutlich zu viel, findet Jeannette Zastrow, medizinische Fußpflegerin aus Zossen-Wünsdorf. Sie empfiehlt ihren Kunden eine Absatzhöhe von maximal vier Zentimetern, damit Wadenmuskulatur und Sprunggelenk nicht dauerhaft überlastet werden.

Auf eine ergonomische Sitzhaltung achten

Ein weiterer Grund für Verspannungen am Fuß sind einseitige Belastungen. Sie sind typisch für längere sitzende Tätigkeiten im Büro. In diesem Fall rät Jeannette Zastrow, die Körperhaltung am PC sowie die Einrichtung des Arbeitsplatzes zu überprüfen. Höhenverstellbare Tische und Bildschirme sind hierbei von Vorteil. Zunächst muss der Arbeitsstuhl so eingestellt werden, dass die Sitzhaltung aufrecht ist und die Beine in einem 90-Grad-Winkel zur Sitzfläche plan auf dem Boden stehen. Die Schreibtischhöhe ist dann so einzustellen, dass die Handballen vor der Tastatur und die Unterarme in einem 90-Grad-Winkel zu den Oberarmen etwa zur Hälfte auf der Schreibtischplatte abliegen. Die obere Kante des Monitors befindet sich 50 bis 80 Zentimeter entfernt etwa auf Augenhöhe.



Bei Fußstützen rät Jeannette Zastrow zur Vorsicht. Für kleinere Personen ist eine Fußablage zwar hilfreich, um eine ergonomische Körperhaltung einzunehmen, falls sich die Schreibtischhöhe nicht verstellen lässt. Fußstützen verleiten jedoch leicht dazu, in einer statischen Fußhaltung zu verharren, was einer Verspannung eher zuträglich ist.

Fußmassagen und Gymnastik gegen Verspannungen

Wer im Sinne der Redewendung das Gefühl hat, nach einem langen Arbeitstag seine Füße und Beine nicht mehr zu spüren und das, obwohl man eigentlich nur am PC gesessen hat, sollte sich abends Zeit für die Regeneration nehmen. „Zunächst fördert ein warmes Fußbad die Durchblutung“, empfiehlt Jeannette Zastrow. „Anschließend kann auch eine

leichte Fuß- und Beinmassage dazu beitragen, die Verspannung zu lösen. Durch das Bad und die Berührungsreize beim Massieren wird die Durchblutung gefördert, was eine Entspannung der Muskulatur erzeugt.“

Bei der Massage könne ein regenerierender Fuß- und Bein-Balsam (z.B. GEHWOL Bein-Balsam) eingesetzt werden. „Enthält dieser beispielsweise Hamamelis aus der Pflanzengattung der Zaubernussgewächse, wirkt die Massage besonders wohltuend“, weiß Jeannette Zastrow. „Hamamelisextrakte enthalten milde Gerbstoffe und ätherische Öle, die ein Zusammenziehen der Poren bewirken. Somit straffen sie die obersten Gewebsschichten der Haut. Die Zellmembran wird abgedichtet, was für die Kräftigung der Haut und die Blutzirkulation von großer Bedeutung ist.“ Mit einer leichten Massage beim Eincremen kann jeder selbst für ein wenig Entspannung sorgen. Auch Fußgymnastik sei hilfreich – gerne auch schon während der Arbeitszeit. Fußprofi Jeannette Zastrow empfiehlt folgende einfache Übung: „Spreizen Sie Ihre Zehen so weit wie möglich. Danach die Zehen abwechselnd einkrallen und anheben. Dies ein paar Mal wiederholen. Sollten die Verspannungen dauerhaft bestehen, suchen Sie besser einen Arzt auf, um beispielsweise Durchblutungsstörungen und Fehlstellungen der Füße sicher auszuschließen.“

Weitere Fußübungen zum Nachmachen von Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln im Video der AOK Rheinland/Hamburg:



[Video auf YouTube ansehen](#)

Langfassung: 3.510 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten

Produktinformation:

GEHWOL Bein-Balsam

Wohltuend-pflegender Heilkräuterbalsam für Bein und Fuß.

GEHWOL Bein-Balsam ist ein pflegender, nicht fettender Heilkräuterbalsam speziell für die Bein- und Fußkosmetik. Allantoin, ein Wirkstoff der Rosskastanie; Bisabolol, ein Bestandteil der Kamille, Hamamelis-Extrakt, Menthol und Panthenol wirken reizlindernd, mild adstringierend und wohltuend bei Hautunreinheiten und Rötungen. Die wertvollen Wirkstoffe werden rasch von der Haut aufgenommen. Der Balsam sorgt bei regelmäßiger Anwendung für glatte, geschmeidige, schöne Haut. Trockene Haut, Hautunreinheiten, Verfärbungen, Fußpilz und vorzeitiges Altern der Haut werden verhütet. Eine leichte Massage kräftigt die Venen, lindert Beinbeschwerden während der Schwangerschaft und gibt sofort ein angenehmes Gefühl der Frische.

Dermatologisch geprüft. Für Diabetiker hervorragend geeignet.

125-ml-Standtube 8,30 Euro (UVP)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen, Kosmetikinstituten

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

Kontaktpersonen



Dirk Fischer

Pressekontakt

fischer@dkcommunications.de

069/ 61 998-21



Marie-Therese Mink

Pressekontakt

mink@dkcommunications.de

069/ 61 998-12