

# DEIN FUß- WORKBOOK





Es könnte so schön sein: Ein Wochenende in den Bergen, traumhafte Tageswanderungen mit den schönsten Panoramaaussichten und kleinen Abstechern auf den besten Almen. Wären da doch nur nicht diese unangenehmen Schmerzen in der Fußsohle. Erschöpft kommst du abends ins Hotel und fängst an zu massieren, doch am nächsten Tag das gleiche Elend.

Vielleicht kennst du das gleiche Problem nicht unbedingt vom Wandern, sondern von dem wöchentlichen Lauftraining oder nach einer neuen Einheit mit einigen Sprungelementen.

Obwohl der Schmerz eindeutig auf der Unterseite des Fußes liegt, muss dies nicht unmittelbar die Ursache allen Übels sein. Warum du bisher möglicherweise die falschen Stellen massiert hast und wie du in Zukunft deine Behandlung optimieren kannst, ohne einen Arzt aufsuchen zu

müssen, erklären wir dir in diesem Workbook zu den Themen Fuß und Unterschenkel.

# WAS SIND TRIGGERPUNKTE?

Kurz: Triggerpunkte sind Symptomaten eines myofaszialen Schmerzsyndroms, die aus lokaler Hypoxie infolge diverser Überbelastungen im Muskel und den umliegenden Faszien resultieren und sich als palpable Myogelosen bemerkbar machen.

Na gut. Und jetzt nochmal auf Deutsch, bitte!

Um das Phänomen eines Triggerpunktes zu verstehen, gehen wir zunächst auf den Begriff myofaszial ein. Er setzt sich zusammen aus dem Präfix myo-, aus dem Griechischen für “den Muskel betreffend”, und dem Wort faszial, welches die Faszien, also Bindegewebsstrukturen, betrifft.

Zusammen handelt es sich also um Schmerzen, die durch eine Störung der Muskeln und den umgebenden Faszien ausgelöst werden.

Ein Merkmal sind deutliche Verhärtungen in der Skelettmuskulatur, die wir oft als Knoten wahrnehmen. Bestimmt hattest du auch mal den einen Punkt, der höllisch geschmerzt hat, wenn du mit dem Daumen reindrückst. Genau diese druckempfindlichen Stellen nennen wir Triggerpunkte.

Das Wort trigger kommt aus dem Englischen und bedeutet Auslöser: Sie verursachen nicht nur Schmerzen am Ort der Verhärtung, sondern können in andere Körperregionen ausstrahlen. Dies erschwert wiederum eine Behandlung, da oftmals nur die schmerzende Stelle als Ursprung diagnostiziert und behandelt wird.

Beispielsweise kann die Quelle für Schulterschmerzen also oft auch im unteren Rücken, den Knien oder sogar Füßen liegen.

Zusätzlich kann sich eine Zuckungsreaktion als Antwort auf eine Druckbehandlung des Knotens bemerkbar machen.

## WAS SIND DIE URSACHEN TRIGGERPUNKTE?

Dieses Schmerzsyndrom wird weder durch Entzündungen noch Krankheiten, wie beispielsweise Rheuma, bedingt. Auslöser sind vielmehr Fehl- oder intensive, einseitige Belastungen, (Sport-)Verletzungen, Bewegungsmangel oder auch mentaler Stress sowie eine ungenügende Ernährung.

Aufgrund der winzig kleinen Schäden in den Muskelfasern kommt es zu einer fehlerhaften Mineralstoffversorgung, die eine lokale Dauerkontraktion auslöst, wodurch der bekannte verhärtete Knoten entsteht.

Infolgedessen werden umliegende Kapillaren zusammengedrückt, die Blutzufuhr erschwert und die Fasern folglich nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Auf Dauer kann dies zu örtlichen Entzündungsreaktionen führen, die weitreichende Schmerzsignale, auch in anderen Körperpartien, auslösen.

Wie das Wort myofaszial schon sagt, betreffen die Probleme auch unsere Faszien. Diese sind grob gesagt Bindegewebsstrukturen, die Muskeln, Knochen, Sehnen, Knorpel und Organe umhüllen und diese stützen, uns aber auch flexibel halten. Diese Eigenschaften sind auf das einerseits eher feste Protein Kollagen und andererseits auf das elastische Elastin zurückzuführen, die je nach Art Bestandteil der Faszien sind.

Die oben genannte Mikrotraumata in einem Muskelfaserbündel können auch in den sie umgebenden Faszien auftreten und ihrerseits zu Verhärtungen und Schmerzen aufgrund von Nährstoffmangel führen.



Nahezu jeder Mensch leidet an Triggerpunkten, vor allem im Nacken, Rücken und in den Schultern und tatsächlich sind diese die Hauptursache für die Mehrheit der Schmerzen im aktiven Bewegungsapparat.

# BEHANDLUNG VON TRIGGERPUNKTEN

Myofasziale Triggerpunkte sollten zweifellos behandelt werden, da es sonst zu chronischen Beschwerden kommen kann, welche sich im schlimmsten Fall auf die Psyche auswirken. Zudem wird verhindert, dass dem Schmerz ausgewichen wird und so durch anomale Bewegungen die Probleme nur verlagert werden.

Dafür gibt es eine gute und eine schlechte Antwort. Die schlechte: Wie oben beschrieben ist ein Hauptmerkmal von Triggerpunkten deren Ausstrahlung. Dies macht es deutlich schwieriger die Quelle des Schmerzes zu lokalisieren. Die gute: Sobald man weiß, woher die Beschwerden rühren, gibt es einige simple Methoden, die Verhärtungen zu lösen.



Ziel aller Therapien ist die Förderung der Durchblutung, welche die Sauerstoffversorgung gewährleistet, das Entspannen der verkürzten Muskelfasern und Faszien herbeiführt sowie das Abtransportieren von Entzündungsstoffen beschleunigt.

Bei der manuellen Therapie, zum Beispiel durch eine/n Physiotherapeutin/en, wird durch mechanischen äußeren Druck und Dehnung der betroffenen Stelle das Gewebe gelockert. Zusätzliche Massage und Wärme können den Effekt positiv beeinflussen.

Dabei ist auch die Anwendung verschiedener Faszientools möglich. Hierfür eignen sich Rollen, Bälle, "Massagehölzchen" oder selbstverständlich unsere Triggerdinger, die in erster Linie die selbstständige Behandlung ermöglichen und vereinfachen.

Andere Methoden sind die Stoßwellentherapie sowie das sogenannte “Dry Needling””, welches in Deutschland per Gesetz nur von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden darf.

Für die Behandlung mit Triggerdinger positionierst du das Tool entweder auf dem Boden oder, für etwas weniger Druck, an einer Wand.

Nun suchst du dir den verhärteten Punkt und drückst diese Stelle auf das Triggerding. Es ist üblich, einen Schmerz zu spüren, jedoch sollte er erträglich sein. Verlagere einfach das Gewicht etwas, bis es sich gut anfühlt.

Diesen Punkt hältst du einige Sekunden, bis du eine spürbare Entspannung dieses Bereiches feststellst. Das kann je nach Fall 30-90 Sekunden dauern.



Für einen zusätzlich positiven Effekt kannst du den Muskel abwechselnd an- und entspannen, sodass du noch "tiefer" kommst und die Blutzufuhr nochmals erhöht wird.

Daneben kannst du die Stelle mit Bewegungen der Extremitäten mobilisieren, beispielsweise durch das Rotieren oder Abspreizen der Arme oder Beine.

Wann du Triggerdinger verwendest, entscheidest du nach deinem Empfinden. Es kann sowohl als Aktivierungsmaßnahme vor einer Trainingseinheit als auch danach als Regenerationsmittel dienen.

Gerne empfehlen wir die Anwendung an sportfreien Tagen im Sinne der aktiven Regeneration als separate Einheit in Kombination mit Mobility- und Dehnübungen.

Ebenfalls ist es dir überlassen, wie oft du Triggerdinger verwendest. Bei sehr starken Verspannungen und hartnäckigen Triggerpunkten empfiehlt sich der Einsatz bis zu zweimal täglich.

Als vorbeugende Therapie kann man sich an drei Einheiten pro Woche orientieren und je nach Bedarf variieren.



# TYPISCHE TRIGGERPUNKTE IM BEREICH DES FUßES

Nun hast du bereits gelernt, dass eine der Haupteigenschaften von Triggerpunkten das Ausstrahlen der Schmerzen in andere Körperregionen ist. Wahrscheinlich hast du beim Lesen der Einleitung schon vermutet, dass die diesen Schmerzen in der Fußsohle gar nicht von deren Strukturen kommen, sondern woanders herrühren.

Ein Muskel, der daran beteiligt sein könnte, ist der M. Gastrocnemius, der Zwillingswadenmuskel.

Diesen Namen trägt er, da er aus zwei Köpfen besteht, die du bei einer gut ausgeprägten Muskulatur, beispielsweise bei Radfahrern, leicht erkennst. Die Köpfe heißen Caput mediale (innerer Kopf) und Caput laterale (äußerer Kopf), die beide an dem unteren Ende deines

Oberschenkelknochens entspringen. Unten laufen sie zusammen über die Achillessehne zum Calcaneus (Fersenbein), der hintere Vorsprung des Fußes.

Seine Hauptfunktionen sind zum einen die Plantarflexion (die Beugung des Fußes Richtung Fußsohle), wenn du dich beispielsweise auf die Zehenspitzen stellst, aber auch bei jeglichen kraftvollen Abdruckbewegungen, zum Beispiel beim Sprinten oder Springen. Zum anderen sorgt er für die Supination im Fuß (das Absenken der äußeren Kante deines Fußes bei gleichzeitiger Anhebung der Innenseite, also das Abknicken nach außen).

Weiterhin sorgt er für eine Flexion (Beugung) des Kniegelenks. Zudem übernimmt er einen wichtigen Part in der Stabilisation des Kniegelenks, so ist er etwa beim Training an der Beinpresse ein passiver Hilfsmuskel.

Gerade nach intensiver Beanspruchung deiner Waden sollte auf ausreichend Regeneration geachtet werde, da sich Verspannungen gerne schnell verfestigen.

Möglicherweise hast auch du schon einmal „harte Waden“ gehabt, ein Problem, welches bei Läufern häufig vorkommt.

Der M. Gastrocnemius ist sehr anfällig für Verhärtungen und Triggerpunkte, die je nach Lage nur lokale Schmerzen verursachen oder weit ausstrahlen.

Zwei typische Punkte befinden sich im jeweiligen Kopf knapp unterhalb der Kniekehle, wo sie vermehrt lokale Schmerzen auslösen.

Ein wenig unterhalb liegen zwei weitere typische Triggerpunkte, wobei derjenige am Caput mediale ein starkes Stechen innen im Fußgewölbe verursachen kann, welcher sich mittig an der Wade entlangzieht.

Für die Behandlung mit Triggerdinger suchst du dir sitzend an deinem ausgestreckten Bein schmerzende Punkte in deiner Wade, wobei du in der Kniekehle anfängst und dich nach unten vorarbeitest.

Variiere hier stets zwischen Innen- und Außenseite, um beide Köpfe zu treffen. Hast du eine verhärtete Stelle gefunden, verharre hier und ziehe gegebenenfalls deine Zehenspitzen einige Male zu dir hin, um den M. Gastrocnemius abwechselnd anzuspannen und zu entspannen, was den lösenden Effekt verstärkt.



M. gastrocnemius



Trotzdem können Fußschmerzen auch lokal bedingt sein.

Gerade im Bereich deiner Fersen können Beschwerden von verspannten Faszien ausgehen. Unsere Füße tragen uns ein Leben lang kilometerweit, da ist es besonders wichtig auf ein passendes Schuhwerk zu achten oder solches mal komplett wegzulassen.

Vor allem zu enge oder Absatzschuhe beanspruchen unsere Ferse enorm. Eine gereizte und verspannte Plantarfaszie an deiner Fußsohle kann Auslöser stechender Schmerzen beim Auftreten und Abrollen sein. Sie verläuft vom Fersenbein über Fußwurzel- und Mittelfußknochen zu den Zehengrundgelenken und stützt damit den gesamten Fuß und damit deinen Stand.

Grund genug, gegen Beschwerden vorzugehen und sie langfristig durch geeignete Übungen vorzubeugen.

Die Anwendung von Triggerdinger macht dies ganz einfach.

Suche mit deinen Fingern zwischen Ferse und Fußballen nach verhärteten, schmerzenden Punkten und stelle deinen Fuß anschließend dort auf dein Triggerding. Die Fußsohle kann sehr sensibel sein, starte daher mit weniger Druck und verlagere dein Gewicht nach Wohlbefinden. Untersuche deine gesamte Fußunterseite nach Ver-  
spannungen.

Wenn du einen Punkt gefunden hast und auf ihm verharrst, versuche deine Zehen immer wieder anzuziehen und zu strecken, um tiefer ins Gewebe zu gelangen.

Zwischendurch kannst du gerne ein paar Beweglichkeitsübungen machen, etwa Kreisbewegungen oder zum Beispiel

deine Socke mit den Zehen greifen.

Da oftmals Läufer Leidende von Schmerzen im Fuß und Unterschenkel sind, gehen wir noch auf ein weiteres verbreitetes Problem ein, die sogenannten Shin Splints (auf Deutsch Schienbeinkantensyndrom).

Dabei treten im M. tibialis anterior, dem vorderen Schienbeinmuskel, Verspannungen auf, die häufig aus umfangreichen Lauf- oder Sprungseinheiten resultieren.

Der Muskel entspringt im oberen Teil der lateralen (äußeren) Fläche der Tibia (Schienbeinknochen) und an der Membrana interossea cruris, einer bindegewebsartigen Membran zwischen Schien- und Wadenbein.

Von dort aus verläuft er seitlich neben dem Schienbeinknochen an deinem Unterschenkel über die mediale Seite des Sprunggelenks auf die Unterseite des Fußes zum Keilbein und ersten Mittelfußknochen.

Seine Funktionen umfassen die Dorsalflexion und -extension, Supination und Adduktion (Beugung und Streckung, Abknicken nach außen und Heranführen). Daneben sorgt er durch seinen Zug für Stabilität im Sprunggelenk, gerade in der Phase des Aufkommens beim Laufen, indem er das Fersenbein nach vorne zieht und das Aufprallen etwas dämpft.

Überlastungen des M. tibialis anterior können zu starken Schmerzen im Bereich deines Schienbeins, des inneren Sprunggelenks und des großen Zehs führen. Betroffene haben oft Probleme, ihre Zehen gezielt anzusteuern und Bewegungen im Fuß sauber auszuführen,



da vor allem die Funktion der Dorsalflexion beeinträchtigt ist.

Um den Muskel zu ertasten, erspürst du oben am Unterschenkel seitlich deines Knies ein knöchernes Köpfchen.

Etwa zwei bis drei Zentimeter darunter legst du deinen Finger und ziehst deinen Fuß zu dir, sodass sich ein Muskel spürbar anspannt, der M. tibialis anterior. Etwa an dieser Stelle befindet sich ein Triggerpunkt, der die besagten Schmerzen auslösen kann.

Setze dich auf den Boden in den Z-Sitz (in allen Gelenken  $90^\circ$ ) und drücke genau diesen schmerzenden Punkt auf dein Triggerding. Als Alternative kannst du deinen angewinkelten Unterschenkel auch auf einen Tisch beispielsweise legen.



M. tibialis anterior

# WARUM TRIGGERDINGER?

Nun wieder zurück zum Allgemeinen: Der große Vorteil von Triggerdinger gegenüber anderen Faszientools ist die punktuelle Behandlung der verhältnismäßig kleinen Triggerpunkte. Während Rollen und Bälle die Muskeln und umliegenden Faszien großflächig massieren, können Triggerdinger durch die spezielle Form Verhärtungen gezielt angreifen und deaktivieren.

Insbesondere werden kleinere Muskeln direkt erreicht, wie etwa der Piriformis oder die Schultermuskulatur, die in knöchernen Strukturen eingebettet ist.

Ferner hilft es dir dabei, auf den Punkt einen ausreichend langen Druck auszuüben, da bei vielen, die selbst Hand anlegen wollen, die Kraft des Daumens der limitierende Faktor ist.

Zusätzlich findet bei der optimalen Ausführung (siehe Blogbeiträge zum Thema “Trigger-Erklärung und Anleitung”) ein Wechsel von Kontraktion und Relaxation des behandelten Muskels statt, wodurch der Druck noch intensiver ausgeübt werden kann und folglich die Blut- und Sauerstoffzufuhr verstärkt wird.

Praktisch sind Triggerdinger zudem durch ihre Kompaktheit, sie passen also in jedes noch so kleine Handtäschchen. Darüber hinaus überzeugen sie mit Rutschfestigkeit durch Noppen auf der Unterseite und Langlebigkeit aufgrund des hochwertigen Materials und dessen Verarbeitung.



# TRIGGERPUNKTE NACHHALTIG VORBEUGEN

Natürlich wünscht sich jeder, der diese Schmerzen schon mal erlebt hat, sie für immer zu verbannen. Vielleicht ist “für immer” etwas hoch gegriffen, jedoch schaffst du sicher durch einige Maßnahmen die Beschwerden auch langfristig in den Griff zu bekommen.

Allgemein ist ausreichend Bewegung im Alltag sowie regelmäßige sportliche Aktivität essenziell, um deine Muskeln und Faszien ausreichend mit Sauerstoff und notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Für den Büroalltag sind kleinere Bewegungspausen ratsam, um das lange ständige Sitzen zu unterbrechen.

Wir empfehlen dir hierfür, unser “Office Mobility” Programm anzuschauen, in dem wir mit einfachen Übungen zeigen, wie du

dich mit wenig Aufwand beweglich und gesund hältst.

Unser Partner für betriebliche Gesundheitsförderung, MOCICA Health, hat ein ausgezeichnetes Programm für den Büro Alltag erstellt. Hier der direkte Link: <https://elopage.com/s/mocicahealth/office-mobility>

Ferner solltest du auch beim Sport darauf achten, stets eine korrekte Ausführung beizubehalten, wodurch einseitige Überlastungen vermieden werden. Gerade bei intensiven Aktivitäten sollte auf ausreichend Regeneration und Nachbearbeitung der beanspruchten Gewebestrukturen geachtet werden. Auch hierfür eignen sich Triggerdinger wunderbar.

Daneben ist es ratsam, Dehnen, Faszientraining und Massagen, ob von dir selbst oder einem Partner, in deine Routine mit aufzunehmen. Keine Sorge, du musst nicht alles täglich stundenlang machen.

Schon zwei- bis dreimal pro Woche für je zehn bis 15 Minuten reichen aus, um einen großen Beitrag zu deiner Gesundheit und Schmerzfreiheit zu leisten.

Natürlich sollte auf eine ausgewogene Ernährung und Stressvermeidung geachtet werden. Liegt die Ursache von chronischen Triggerpunkten in anatomischen Fehlstellungen, sollte in jedem Falle ein Experte aufgesucht und weitere Therapiemöglichkeiten besprochen werden.

# UNSERE TOP 3 ÜBUNGEN

So, Schluss mit dem Gelaber! Jetzt wird selbst Hand angelegt! Hier zeigen wir dir drei Top-Übungen.

Damit du in jeder Lebenslage gewappnet bist, gibt's eine Mobility Übung für zwischendurch, vor oder nach dem Training oder wann immer du Zeit hast. Bei der zweiten Übung setzt du mit deinem Triggerding gleich mal die Theorie in die Praxis um und die letzte Übung ist perfekt für's Büro!



# TOP 3 ÜBUNGEN

## ÜBUNG 1

Zehenkrallen:

Der Allrounder für eine kräftige Fußmuskulatur



## ÜBUNG 2

M.

gastrocnemius triggern: Nicht nur für die Wade!



## ÜBUNG 3

Wadendrücken:

Kräftige Waden beim Warten am Kopierer



# ÜBUNG 1: ZEHENKRALLEN



Der Allrounder für eine kräftige Fußmuskulatur.

Schnapp dir deine Socke, einen Waschlappen oder was auch immer dir gerade vor die Füße fällt und versuche, im Stehen den Gegenstand mit

deinen Zehen zu greifen. Hast du ihn, bewege deinen Fuß nach Belieben hin und her, vor und zurück. Diese Übung geht überall!

Selbst wenn du an der Bushaltestelle stehst, kannst du einfach in deinen Schuhen deine Zehen krallen und wieder entspannen.

Drei Runden à zehn Wiederholungen pro Seite zeigen bei regelmäßiger Durchführung schon einen enormen Effekt!

Für den extra Kick nimmst du dir eine Zeitung vom Vortag und fängst an, eine Doppelseite mit deinen Zehen immer in Hälfte zu zerreißen, bis die Schnipsel so klein sind, dass du sie nicht mehr greifen kannst.

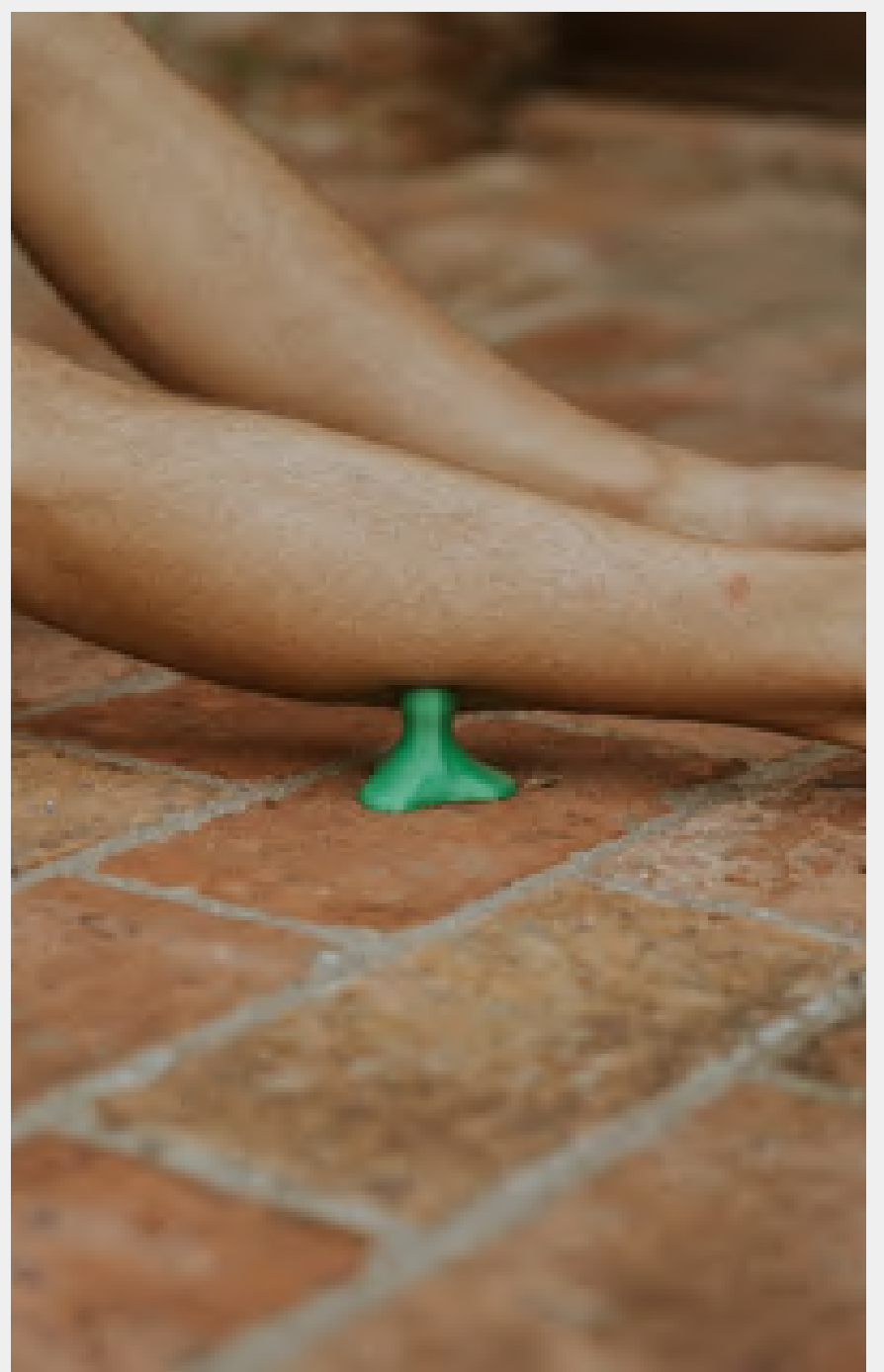
Achtung: Verzweiflungsgefahr!

## ÜBUNG 2: M. GASTROCNEMIUS TRIGGERN

Nicht nur für die Wade!

Nimm dir dein Triggerding zur Hand und setze dich auf den Boden. Suche zunächst mit deinen Fingern nach verhärteten Punkten in deiner Wade. Dort legst du sie auf dein Triggerding. Du beginnst unterhalb der Kniekehle und arbeitest dich Richtung Fuß vor, wobei du stets die innere und äußere Seite

bearbeitest, da in beiden Köpfen des M. gastrocnemius Triggerpunkte liegen. Für etwas mehr Intensität kannst du mit den Händen auf deinen Unterschenkel drücken, um mehr Druck zu er-



zeugen. Ziehe zusätzlich deine Zehen zu dir und spreize sie wieder ab, um deinen Wadenmuskel anzuspannen und zu ent-

spannen.

Halte jeden Punkt etwa 30 bis 45 Sekunden (nach Ermessen auch bis zu 90 Sekunden), bis du eine spürbare Entspannung wahrnimmst.



## ÜBUNG 3: WADENDRÜCKER



Kräftige Waden  
beim Warten am  
Kopierer!

Stelle dich hüft-  
breit neben deinen  
Schreibtisch, Ko-  
piierer oder wo  
auch immer du

gerade sein magst. Falls du die Balance nicht ohne Hilfe halten kannst, lege deine Hand leicht auf eine Oberfläche.

Nun drückst du dich aktiv so hoch du kannst auf deine Zehenspitzen, hältst einen kleinen Moment die Position und senkst anschließend wieder ab.

Führe 20 Wiederholungen aus.

Jetzt bist du fürs Erste versorgt mit einer Menge Theorie und tollen Übungen. Wie wär's, wenn du sie gleich mal ausprobierst?

Lass uns gerne wissen, wie sie dir gefallen haben. Falls du uns weiteres Feedback geben möchtest oder Fragen hast, melde dich gerne bei uns.

Wir hoffen, du hattest Spaß beim Lesen und hast viel neues Wissen mitnehmen können! Freue dich in der nächsten Mail auf noch mehr Mobility, Kräftigung und Triggern mit persönlichen Tipps und Empfehlungen von Maurice!

Falls es noch an anderen Stellen zwicken und stechen sollte, empfehlen wir dir, einen Blick in unsere vier weiteren Workbooks zu diversen Körperpartien reinzuschauen.

Mit sportlichen Grüßen

Dein Triggerdinger Mobility Team