

Die Füße



Gesunde Füße stabilisieren Knie und Rücken. Die Gelenke und Bandscheiben werden vor Fehlbelastungen geschützt. Fußballer sind auf gesunde Füße angewiesen. Doch beim Fußball spielen müssen die Füße den extremen Stoß- und Druckbelastungen stand halten. Achten Sie beim Schuhkauf auf die richtige Schuhgröße. Als Faustregel gilt: Die Schuhe sollten 12 mm länger als der Fuß sein. Zu kleine Schuhe reiben und können langfristig zu Missbildungen führen. Wenn möglich kaufen Sie Lederschuhe. Leder lassen die Füße atmen.

Zu den Spielen bzw. zum Training sollten auch die Strümpfe gewechselt werden. Durch die warmen und verschwitzten Sportschuhe kann es zu Fußpilz kommen. Ein gesunder Fuß ist natürlich weniger anfällig für solche Krankheiten.

Des Weiteren sollten die Fußnägel kurz gehalten werden, sonst kann es zu Rissen kommen. Diese sollten von einem Spezialisten behandelt werden.