



Starke Füße – da steh' ich drauf Heidi Schewe

124 Seiten • Trias Verlag • 2007 •
14,95 Euro

Das Aktivprogramm für stabile Füße hat im wahrsten Sinne des Wortes nicht nur Hand, sondern auch Fuß. Die Autorin bietet ein Übungsprogramm für mehr Belastungsfähigkeit und Verletzungsprophylaxe der Füße an. In Vorbereitung auf das Programm wird ein sehr guter Einblick in die Anatomie der Füße gegeben sowie pflegerische Aspekte besprochen. Die Wirksamkeit des Programms lässt sich am ehesten durch Ausprobieren begreifen.

Beim Lesen habe ich also immer meine Füße im Blick oder in der Hand, später auf dem Boden. Schrittweise werde ich zunächst durch passive, dann aktive Übungen mit steigender Belastung bis hin zu herausfordernden Übungen angeleitet.

Ich starte mit den Bewegungsmöglichkeiten der Füße. Steigerungen in der Belastungsintensität bringen mich von zwei Füßen auf einen, vom Stand zum Federn und Hüpfen. Dabei werden Geschicklichkeit und Ausdauer geschult. Dann wird's spannend, denn

zum Training gehören auch Wahrnehmungsübungen und mentales Training. Es ist eine Herausforderung, dabei besonders mit geschlossenen Augen Entfernungen und Richtungen einzuschätzen und Bewegungen abzusichern. Beim Trockentraining arbeite ich zunächst barfuß auf ebenem Untergrund und finde mich später mit den richtigen Schuhen auf Wander- und Waldwegen wieder. Um Lauftechnik und Wachsamkeit für einen unebenen Untergrund zu trainieren, lasse ich mich zu einem Waldlauf querfeldein hinreißen. Bei der Sturzprophylaxe habe ich mich dann auf das mentale Training konzentriert.

Gut gefiel mir auch das Kapitel zur Heilung von Verletzungen. Der homöopathische Weg, versichert die Autorin, ist der beste und schnellste. Nach der ersten Wundheilungsphase in gemäßigter Ruhe brauchen alle Gewebe zum Heilen dann bald wieder Bewegung.

Mein Training für starke Füße verlief verletzungsfrei, wozu auch die Extraanmerkungen beigetragen haben. Jedes Kapitel schließt mit einer kurzen Übungsübersicht, das ist praktisch zur Handhabung des Buches für TrainerInnen und PhysiotherapeutInnen.

Fazit Die manchmal etwas umständlichen Formulierungen gleichen die zahlreichen Abbildungen zu den Übungen aus. Damit Alltag und Training also nicht zu unvorhergesehenen Verletzungen führen, lautet die Empfehlung: Vorbeugen ist besser als Heilen und dafür gibt es dieses Buch.

Dr. Isabel Wenzler-Stöckel
Pilates Trainerin

NEUE BÜCHER

Erfahrungen mit dem Bobath-Konzept, Grundlagen – Behandlung – Fallbeispiele, Bettina Paeth Rohlf's, 3. akt. Aufl., 302 Seiten, Georg Thieme Verlag, 2010

Salutogenese – Gesundbleiben trotz chronischer Krankheit, Was tun, wenn man nichts tun kann? Claudia Sigl / Martin Offenbächer u.a., 176 Seiten, Pflaum Verlag, 2010

Massage, Klassische Massage, Querfraktionen, Funktionsmassage, Reihe: Physiotherapie Basics, Bernard C. Kolster, 3. Aufl., 512 Seiten, Springer Verlag, 2010

PNF in der Praxis, eine Anleitung in Bildern, Math Buck / Dominiek Beckers / Susan S. Adler, 6. Aufl., 366 Seiten, Springer Verlag, 2010

Physiotherapie in der Pädiatrie, Antje Hüter-Bekker / Mechthild Dölken, 2. überarb. Aufl., 520 Seiten, Georg Thieme Verlag, 2010.

Lymphedema Management and Complete Physical Decongestive Therapy, Hans Pritschow, Christian Schuchhardt (Hg.), 2. überarb. und erw. Aufl., 269 Seiten, Viavital Verlag, 2010

Physiotherapie beim Parkinson-Syndrom, Reinhild Vaitiekunas / Ilona Csoti / Karla Eggert, ca. 280 Seiten, Pflaum Verlag, 2010

Yoga in der Physiotherapie, Theorie und Praxis, Monika Pohl, 116 Seiten, Pflaum Verlag, 2010

Künstliche Hüftgelenke, Wege aus dem Schmerz, Ein Ratgeber für Patienten, Christian Lüring, 140 Seiten, Springer Medizin Verlag, 2010



BÜCHER

Lust, ein Buch zu besprechen?

Lesen und schreiben Sie gerne? Falls Sie eine der Neuerscheinungen interessiert, dann melden Sie sich bei uns, wir senden Ihnen das Buch gerne zu – und freuen uns auf Ihre Buchrezension, die uns per Mail erreicht – und zwar an:
pt.redaktion@pflaum.de
Stichwort: Bücher

www.physiotherapeuten.de/pt/rezensionsleitfaden