

# Fußfehlstellungen und Fehlhaltungen von Rücken, Wirbelsäule und Becken vorbeugen

<https://www.youtube.com/watch?v=0RA1Vp0sqVQ>

In diesem Video wird die Bedeutung der Vorbeugung von Fußfehlstellungen sowie Fehlhaltungen im Rücken, der Wirbelsäule und dem Becken hervorgehoben. Der orthopädische Bereich legt großen Wert auf den Bewegungsapparat und die Korrektur von Fehlstellungen und Fehlhaltungen.

Bei Vorsorgeuntersuchungen wird zunächst eine ausführliche Anamnese durchgeführt, die Informationen über die Arbeitssituation, Gewohnheiten und den Tagesablauf der Patienten umfasst. Darauf folgt eine umfassende klinische Untersuchung, die die Wirbelsäule, Gelenke und Bewegungsabläufe umfasst.

Beispielsweise können Fußfehlstellungen wie Senk- oder Spreizfüße Auswirkungen auf angrenzende Gelenke wie das Sprunggelenk oder das Knie haben, was langfristig zu Gelenkproblemen führen kann. Diese Probleme können durch gezielte Korrekturen, etwa durch das Tragen von Einlagen, vermieden werden.

Darüber hinaus werden Fehlhaltungen, wie die skoliotische Fehlhaltung der Wirbelsäule, angesprochen. Diese können durch mangelnde Bewegung und falsches Sitzen verursacht werden. Mit geeigneten Beratungen und Übungen lassen sich diese Fehlhaltungen korrigieren. Auch Beinlängendifferenzen, die zu einer Beckenschiefelage führen können, werden behandelt, um die korrekte Position der Wirbelsäule wiederherzustellen.

## **Stichpunkte:**

- Fokussierung auf den Bewegungsapparat und Korrektur von Fehlstellungen.
- Ausführliche Anamnese während der Vorsorgeuntersuchung (Arbeits- und Tagesablauf).
- Klinische Untersuchung der Wirbelsäule und Gelenke.
- Fußfehlstellungen (z. B. Senk-/Spreizfüße) beeinflussen angrenzende Gelenke.
- Korrekturen durch Einlagen können Gelenkprobleme vermeiden.
- Fehlhaltungen, z. B. skoliotische Fehlhaltung, durch Bewegungsmangel verursacht.

- Korrektur durch Beratung und spezifische Übungen.
- Behandlung von Beinlängendifferenzen zur Vermeidung von Beckenschieflagen und Wirbelsäulenverkrümmungen.

**Quelle:** PremiQaMed Group auf YouTube

**Einstelldatum:** 23.11.2023

---

Revision #1

Created 11 October 2024 14:30:30 by Admin

Updated 11 October 2024 14:31:17 by Admin