



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **FUSSOHLE**

Die Fußsohle ist sehr wichtig, weil wir durch sie auf die Unterlage reagieren. Sie beteiligt sich an richtiger Gehtechnik und richtiger Abwicklung des jeweiligen Fußteils. Die Fußsohle beeinflusst richtiges Funktionieren des Knöchels, den Bereich, der im Seniorenalter sehr überlastet wird. Eventuelle Plattfüße müssen durch passende Übungen ausgeglichen werden. Wir empfehlen eine spezielle podiatrische Untersuchung und im Fall der Störung die Aktivierung der Fußsohle mit Hilfe von speziellen Einlagen zur Sicherung der richtigen Fußfunktion.