

Spiraldynamik – programmierte Therapie für konkrete Resultate

Füsse in guten Händen

Über ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fussprobleme oder Problemfüsse. Oft kann eine Operation vermieden werden, wenn man die geeignete Alternative kennt. Das von Christian Larsen entwickelte Konzept der Spiraldynamik hilft Füessen auf die Sprünge. Wie, verraten etwa seine Publikationen *Füße in guten Händen* und *Gut zu Fuß ein Leben lang*.

mic. Ich erinnere mich noch gut an die Zeiten, als mein älterer Bruder und ich als Kinder im Wartezimmer eines grimmigen und die Kinderherzen nicht gewinnenden Orthopäden sassen. Unendlich lange kam uns die Warterei vor, warten worauf? Auf Einlagen und die mahnenden, ohne pädagogischem Gespür ausgesprochenen Worte des Orthopäden, jene auch zu tragen und schön eifrig die Greifspiele mit den Zehen zu machen, da sonst unsere Senkplattfüsse nie bessern würden. Heute, dreissig Jahre später, gehe ich noch immer mit an einem *Gewölbekollaps in Zeitlupe* leidenden Füessen (Larsen). Wusste ich es doch: Alles für die Katz... Dass es auch anders geht resp. dass es anders gehen muss, zeigt Christian Larsen, der Begründer der Spiraldynamik in seinen Büchern. Zwei davon möchten wir Ihnen kurz vorstellen (weitere Informationen zum Spiraldynamik-Konzept und zu Fussdeformitäten erhalten Sie im Beitrag ab Seite 9 in dieser Ausgabe).

Füsse in guten Händen

Bereits im Peditorial zum Buch *Füße in guten Händen* räumt der Autor Christian Larsen mit zwölf falschen Aussagen zu Fussproblemen und Problemfüssen auf. So verbannt er, welche Genugtuung für mich, die ich die Bleistift-Greifübung vor Jahrzehnten so nicht mochte, die fussgymnastischen Übungen Handtuchraffen und Bleistiftgreifen aus dem Pflichtprogramm für Kinder mit Fussproblemen, da die Übungen nicht Musculi interossei trainierten, sondern die Zehenbeuger, was sinnlos ist. Auch straft er die sich ebenso hartnäckig haltende Behauptung, eine gute Stossdämpfung der Schuhe sei beim Joggen für die Schonung der grossen Gelenke entscheidend, Lügen. Bereits die Widerlegung der 12 Thesen, die in ihren Grundfesten erschüttert werden, verheisst eine spannende und aufschlussreiche Lektüre, was sich denn auch bewahrheitet.

Füsse leben gefährlich...

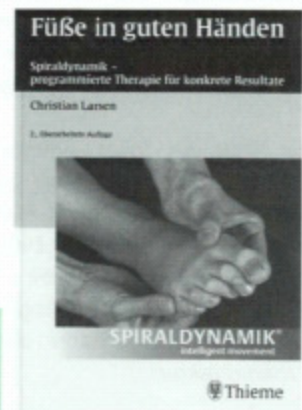
... denn sie sind Risikofaktoren ausgesetzt. Evolution und Veranlagung, also die Genetik, die Qualität der Zirkulation und Innervation (meistens bestimmt durch den Lebensstil), Missbildungen, anatomisch-funktionelle Normvarianten und Besonderheiten, Schuhwerk und Verletzungen entscheiden darüber, wie gut wir zu Fuss unterwegs sind. Durch den aufrechten Gang des Menschen wurden die Anforderungen an die Füesse enorm viel höher als zuvor, als alle vier Extremitäten für das Gehen zur Verfügung standen: Die Natur, so Larsen, bediente sich dabei eines altbewährten Meistertricks, indem sie das Bausteinprinzip der Helix, der Spirale eben, für diese Anpassung verwendete. Die Spiralfeder ist in sich stabil und doch beweglich.

Prädikat: ausgezeichnet

Es ist das grosse Verdienst des Autors, Fussprobleme und -deformitäten in ihrer Komplexität und Vielfalt aufzuzeigen. Der Therapeut erhält mit dem Buch ein wertvolles, methodisch-didaktisch hervorragend aufgebautes Lehrmittel an die Hand. Viele gut bebilderte und illustrierte Übungen tragen das Ihre dazu bei.

Während *Füße in guten Händen* für Therapeuten gedacht ist, steht mit *Gut zu Fuß ein Leben lang* ein Werk zur Verfügung, das auch für Patienten gedacht ist. Diese Light-, aber fachlich nicht minder ausgezeichnete und informative Version zur Spiraldynamik und zu Fussproblemen erfüllt so einen wichtigen Anspruch: die Information des Patienten. Und nicht zuletzt: es macht Freude, die Bücher zu lesen, lassen sie doch den amüsanten Stil trotz Fachjargon nicht vermissen.

Gerne schliesse ich mit Christian Larsens Schlusswort des Peditorials zu *Füße in guten Händen*: «Ich wünsche Ihnen gute Hände, damit die Füesse Ihrer Patientinnen und Patienten wieder laufen lernen».



Christian Larsen: *Füße in guten Händen. Spiraldynamik – programmierte Therapie für konkrete Resultate.* Spiraldynamik® intelligent movement, 2., überarb. Auflage, Stuttgart 2006, Thieme-Verlag, 203 Abb., 325 Seiten, Fr. 107.–. ISBN 978-3-13-135552-2



Christian Larsen: *Gut zu Fuß ein Leben lang. 2., durchgesehene Auflage,* Stuttgart 2005, Trias, 158 Seiten, Fr. 31.40. ISBN 978-3-8304-3301-9