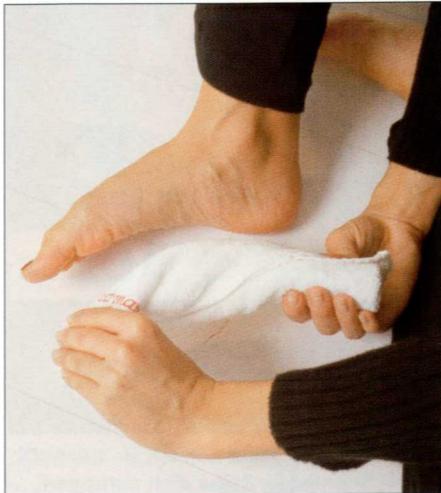


Spiraldynamik

# Viel erreichen mit Fuß-Gymnastik

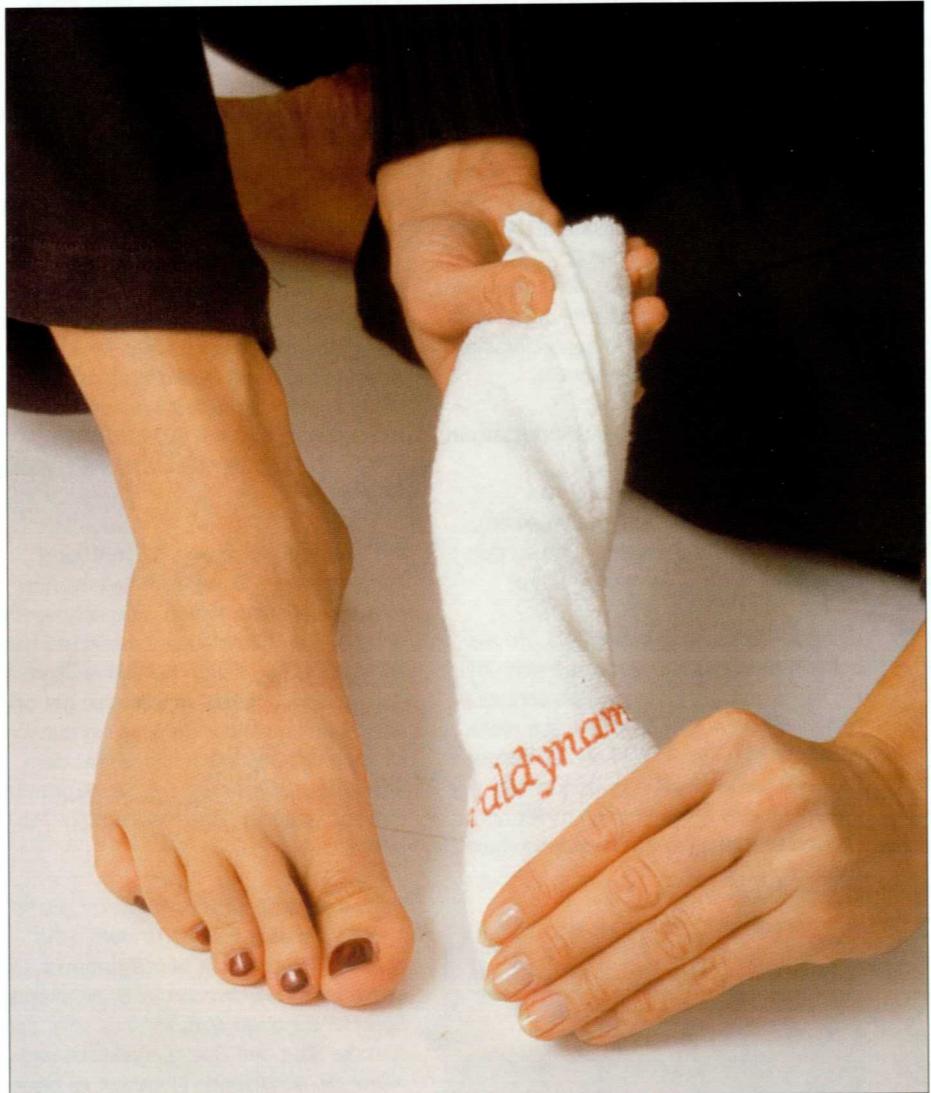
Als Fußexperte sind Sie der erste Ansprechpartner Ihrer Patienten bei Fußproblemen. Vielleicht wurden Sie dabei schon mal auf die so genannte Spiraldynamik angesprochen. Oder ein Patient hat gefragt, was er außer einer Operation noch gegen seinen Hallux valgus tun könne. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen, um Ihren Patienten erste Auskünfte zum Thema Spiraldynamik geben zu können.



Das Handtuch bildet das spirale Fußgewölbe nach

### Was ist Spiraldynamik?

Der Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen entwickelte vor rund zwanzig Jahren das Konzept der Spiraldynamik zusammen mit anderen Experten aus den Gebieten Medizin, Physiotherapie, Sport, Tanz und Yoga in einer fächerübergreifenden Forschungsgruppe. Am Anfang stand die Frage, wie sich das Bewegungssystem in der Evolution entwickelt hat, wie Bewegungen funktionieren. Daraus entstand ein Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Art dreidimensionale Gebrauchsanweisung für den Körper. Aus diesem theoretischen Wissen resultieren praktische Übungen: „Es bringt nichts, eine Fremdsprache theoretisch zu lernen, wenn man sie dann nicht spricht“, erklärt Dr. Christian Larsen. „Durch die Übungen wird zuerst das Körperbewusstsein geschult. Dabei erkennt man gegebenenfalls Fehlbelastungen. Im Anschluss ändert man falsche Gewohnheiten in Bewegungsabläufen. Dadurch werden im letzten Schritt Muskeln und Bänder wieder aktiviert, und diese ändern somit auch die Struktur.“ In der Spiraldynamik wurden auch eine ganze Reihe von Übungen für die Füße ausgearbeitet. „Schließlich sind sie das Fundament, auf dem wir unser ganzes Leben herumlaufen.“



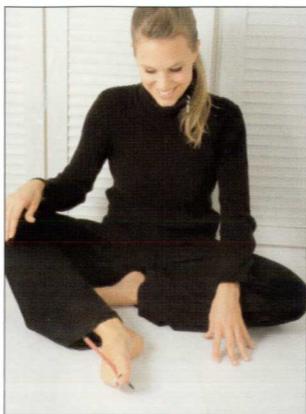
So ist die natürlich Fußspirale gut zu erkennen: Die Ferse dreht sich nach außen, der Vorfuß nach innen

### Woher kommt der Name Spiraldynamik?

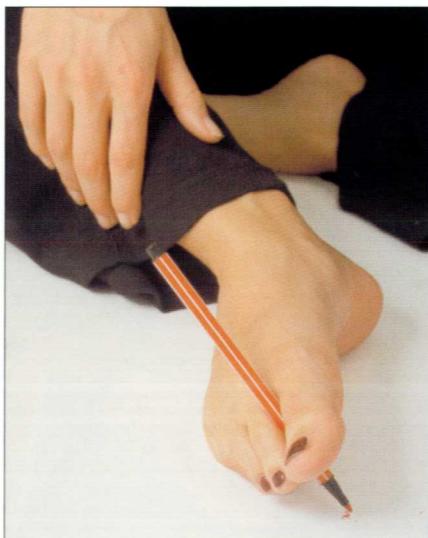
Die Spirale ist ein universaler Grundbaustein der Natur und kommt immer wieder vor, nicht nur bei Schneckengehäusen. Im menschlichen Körper findet man sie z. B. in der Erbinformation (DNA), den Kreuzbändern, bei schrägen Muskeln oder in der Nabelschnur. Gerade für Bewegungen spielt die Spirale eine große Rolle, meint Dr. Larsen, „denn sie hat die Eigenschaft, gleichzeitig zu

stabilisieren und dabei flexibel und elastisch zu sein.“. Auch beim Fuß kann man solch eine Spirale erkennen: Die Ferse dreht nach außen, der Vorfuß nach innen (siehe Foto).

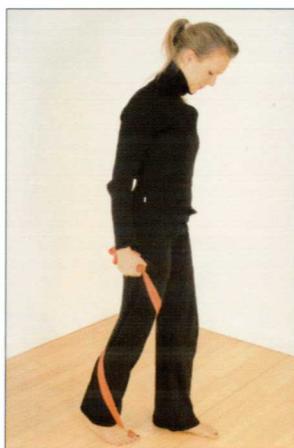
Der Name „Spiraldynamik“ ist international geschützt und wird nur von ausgebildetem Fachpersonal angeboten, um die Qualität zu gewährleisten.



Diese Übung heißt „Fuß-Picasso“ und trainiert die Fußspirale. Die Fersenaußenkante bleibt auf dem Boden, während sich der Vorfuß zum Boden dreht und Kreise oder Buchstaben schreibt



Diese Übung namens „Fußdäumling“ stabilisiert die Großzehe und eignet sich deshalb sehr gut beim Hallux valgus: in Zeitlupe mit angelegtem Theraband gehen



beheben. „Bei mir war gerade ein junges Mädchen in der Praxis, das einen Plattfuß hatte“, erzählt der Mediziner. „Nach einem halben Jahr Therapie hat sie ein ganz normales Fußgewölbe und kann den Fuß inzwischen auch nicht mehr so hinstellen, dass er platt aufliegt.“ Werden die speziellen Übungen richtig angewendet, können auch Patienten mit Spreizfuß auf Abhilfe hoffen.

**Alternative zu Operationen?**

Bei der Therapie vom Hallux valgus hat Dr. Larsen die Erfahrung gemacht, dass es bei rund einem Drittel der Patienten zu einer sichtbaren Verbesserung kommt, d. h. sie ist auch im Röntgenbild nachzuweisen. Ein weiteres Drittel der Patienten hat nach der Therapie weniger Schmerzen, aber es sind keine anatomischen Veränderungen zu sehen. Beim letzten Drittel können keine Erfolge erzielt werden. Oft handelt es sich hierbei um Extremfälle, bei denen die Füße schon sehr stark deformiert sind. Ein weiterer Grund kann hohes Alter (über 75 Jahre) sein. Auch das Körperbewusstsein und die Motivation spielen eine Rolle. Die Spiraldynamik kann in vielen Fällen eine Alternative zu einer Operation darstellen, in anderen Fällen jedoch stößt sie an ihre Grenzen.

**Wo kann Spiraldynamik helfen?**

Spiraldynamik spricht verschiedene Zielgruppen an, so Dr. Larsen. Zum einen interessieren sich viele Menschen aus der Generation 40 plus, die nach ersten Beschwerden mehr auf ihren Körper achten wollen, für das Konzept sowie Patienten mit akuten Problemen. „Zum anderen sind es Profis wie Sportler, Musiker oder Tänzer, die ihre Bewegungsökonomie verbessern wollen, oder interessierte Menschen, die ganz einfach das Bewusstsein für ihren Körper schulen möchten.“ Auch Mütter kommen mit ihren Kindern zu Spiraldynamiktherapien: zur Prävention und um Fehlstellungen möglichst früh zu



Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema:

**Buch:**

Dr. med Christian Larsen „Gut zu Fuß ein Leben lang“, TRIAS Verlag, € 17,95  
Das Buch ist sehr übersichtlich strukturiert und bietet einen Wegweiser für die eigenen Füße: Wie sieht ein gesunder Fuß aus, was für ein Fußproblem habe ich und was kann ich dagegen tun? Neben Basisübungen und Anwendungen, die leicht in den Alltag eingebaut werden können, finden sich in dem Buch auch spezielle Übungen für verschiedene Fußprobleme (z. B. Spreizfuß, Hallux valgus). Das Buch eignet sich sehr gut als Einstieg und um erste Impulse zu bekommen. Weitere Hilfe gibt es von Fachkräften in der Nähe (siehe Internet).

**DVD:**

Dr. med Christian Larsen „Gesunde Füße: schmerzfrei und beweglich“, TRIAS Verlag, Buch mit DVD € 29,95  
Die Anatomie des Fußes, das Spiralprinzip und mögliche Fehlstellungen werden erklärt. Zwischen diesen Theorieabschnitten erfolgt die praktische Vorführung der 6 wichtigsten Fußübungen. Es wird auch gezeigt, welche Fehler man dabei vermeiden sollte.

**Internet:**

Unter der Adresse [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com) finden Sie neben ausführlichen Informationen eine Liste von Fachkräften im deutschsprachigen Raum (unter „Adressen in Ihrer Nähe“).