

So leben Sie aufgesundem Fuß



Ballenzeh, Spreiz- oder Plattfüße? Solche und andere Fehlstellungen lassen sich entgegenwirken - mit der Spiraldynamik. NEUE POST sagt, was dahintersteckt

Regeneration für die Füße: Zu Hause am besten so oft wie möglich auf Schuhe verzichten

Mehr als 50 Prozent der Frauen in Deutschland klagen über Fußprobleme. Woran das liegt? Mediziner sind sich einig: Wir gehen zu selten auf unebenen Böden, die Füße verkümmern. Außerdem ist **zu enges und hohes Schuhwerk** häufig Auslöser von Beschwerden. Chronische Fehlbelastungen und Übergewicht sind weitere Stressfaktoren für die Füße.

Fußschädigungen effektiv stoppen

Ärzte empfehlen daher, viel barfuß zu laufen und öfter mal zwischen flachen und mäßig hohen Schuhen zu wechseln (**Absatzhöhe: nicht mehr als drei Zentimeter**). Zudem kann die sogenannte Spiraldynamik (s. Interview rechts) Abhilfe bei vielen Fußproblemen schaffen. Die Übungen (s. rechts) können Sie auch bei Experten in speziellen Sitzungen erlernen. Bei über zwei Dritteln der Patienten lassen sich so Fußschädigungen stoppen.

TIPPS FÜR DEN SCHUHKAUF
Das Material sollte atmungsaktiv sein (z. B. Leder). Im vorderen Bereich auf genügend Platz für die Zehen achten (eine Daumenbreite). Und: **Schuhe nie frühmorgens kaufen** - die Füße werden im Laufe des Tages bis zu einer halben Nummer größer.

1. STERNENSAMMLER STÄRKT DEN VORFUSS

Übung: Mehrere Münzen im Raum verstreuen und mit beiden Füßen aufsammeln. So geht's: Ferse so aufsetzen, dass der Ballen direkt auf der Münze landet (unten). Diese beim Abrollen ansaugen (oben rechts). Keine Krallenzehen machen! Das Quergewölbe des Fußes nimmt die Münze wie ein Saugnapf vom Boden auf und lässt sie dann wieder fallen. **Effekt:** Belebt den Vorfuß, stabilisiert die Knie und fördert die Leichtfüßigkeit.



2. ZEHENRAUPE BEI PLATTFÜßEN

Übung: Hinsetzen. Die tiefe Ballenmuskulatur hebt die Zehengrundgelenke vom Boden, der C-Bogen baut sich auf (s. Foto, linker Fuß). Ein paar Sekunden halten, loslassen. Nun die Zehengrundgelenke wie kleine Raupen auf und ab bewegen. Beim Plattfuß wandern die Zehenraupen rückwärts Richtung Ferse (s. Foto, rechter Fuß). Tägl. 1-3 Min. **Effekt:** Kräftigt die Ballenmuskulatur, gut bei Spreiz- und Plattfüßen.

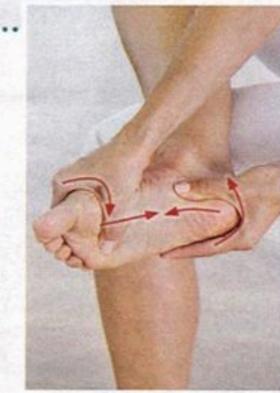
3. C-BOGEN GEGEN KRALLENZEHEN

Übung: Auf einen Stuhl setzen. Groß- und Kleinzehengrundgelenk in je eine Hand nehmen und diese mit einer Einrollbewegung gegeneinander drehen. Es entsteht ein gleichmäßiger C-Bogen, eine Bogenbrücke. Zusätzlich können wir den Mittelfußknochen von unten mit den Fingern abstützen. Bewegung rhythmisch wiederholen. Dauer 2-5 Min. pro Fuß. **Effekt:** Belebt den Vorfuß, wirkt außerdem gegen Spreizfüße und Krallenzehen.



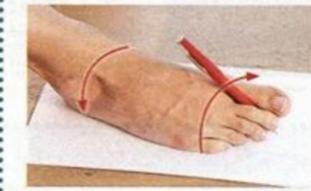
4. SPIRAL-ÜBUNG BEI SPREIZFÜßEN

Übung: Hinsetzen. Eine Hand umfasst den Vorfuß, die andere die Ferse. Fuß und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Ferse nach außen drehen, Vorfuß nach innen - beim Plattfuß Fußsohle anspannen (Foto), beim Hohlfuß entspannen. Jetzt den Fuß mit beiden Händen „auswringen“. Dauer: 2-5 Min. pro Fuß. **Effekt:** Hilft gegen steife Knicksenkfüße, fördert die Beweglichkeit im Mittelfuß.



5. FUSS-PICASSO BEI SENKPLATTFÜßEN

Übung: Im Schneidersitz einen Stift zwischen großer und 2. Zehe einklemmen. Jetzt den Vorfuß aktiv Richtung Boden drehen, Ferse nicht mitbewegen. Mit dem Stift Kreise zeichnen, Buchstaben schreiben oder etwas malen. Die Fersenaußenkante bleibt am Boden. Täglich 2-5 Minuten üben. **Effekt:** Stabilisiert die Ferse, hilft gegen Senkplattfüße und ist gut für die Hüftgelenke.



Buch-Tipp
Weitere Übungen der Spiraldynamik und Infos zu Fehlstellungen im Ratgeber „Gut zu Fuß ein Leben lang“ von Dr. Christian Larsen (TRIAS, 19,99 Euro)

„ICH HATTE ANGST VOR DER OP“
Jahrelang litt Kristin K. (57) unter Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt. Aus Angst vor noch mehr Schmerzen zögerte sie eine Operation zunächst hinaus. Letztlich entschied sich die Friseurin doch dafür. Im Hamburger Krankenhaus Tabea wurde sie von Dr. Florian Westphal im sogenannten SCARF-Verfahren operiert. Der Arzt beseitigte dabei die Hauptursache des Hallux valgus - den zu großen Winkel zwischen den ersten beiden Mittelfußknochen. „Im Nachhinein muss ich sagen, dass die Sorgen überflüssig waren! Ich bin froh, mich in Behandlung begeben zu haben“, erzählt die 57-Jährige.

DR. CHRISTIAN LARSEN
Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien, Zürich

„Die Ursachen sind vielfältig“

Das sagt der Experte

Was können wir gegen Fehlstellungen tun?
Oft sind es nicht nur die Füße selbst, sondern auch Fehlhaltungen anderer Gelenke, die sich an den Füßen zeigen. Ein Knickfuß geht immer mit einer Hüftfehlhaltung einher. Mithilfe der Spiraldynamik können richtige Bewegungsmuster erlernt - und schädliche verlernt werden.

Wie funktioniert diese Fußschule?
Von Natur aus bewegt sich unser Körper spiralförmig. Wir bringen den Patienten bei, dass jede richtige Bewegung auch eine Drehung birgt. Und dass sich beim Gehen die Kraft vom Rumpf optimal auf den Fuß überträgt, wenn das Becken aufgerichtet ist.

Welche Beschwerden lassen sich mit der Methode behandeln?
Beispielsweise Spreiz-, Knick- und Senkfüße, aber auch Rücken-, Hüft-, Schulter- und Knieschmerzen.

Zahlen die Kassen?
Nein. Die Kosten betragen ca. 80 Euro pro Sitzung (50-60 Min.). Nach ein paar Stunden, anfangs alle ein bis zwei Wochen, später alle zwei bis vier, ist das Bewegungsprinzip verinnerlicht. Ärzte in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.spiraldynamik.com.