

Zeigt her eure Füße!

Die Füße haben es nicht leicht mit uns. Wir sind Kopfmenschen. Weil sie so weit weg sind denken wir an die Füße erst wenn sie schmerzen. Das muss nicht so sein: Mit der richtigen Trainingsmethode können Sie lernen Ihre Füße richtig zu gebrauchen. Im Januar kommt das Video dazu auf den Markt entwickelt von einem Berner Arzt.

Konzentriert blickt Marianne Siegenthaler auf ihre Füße, die auf einem Schemel ruhen, und bewegt den vorderen Teil des einen Fusses langsam nach innen.

Die Physiotherapeutin Ann Coudijzer hilft ihr dabei, gibt leichten Widerstand oder korrigiert Ausweichmanöver. Marianne Siegenthaler lernt, ihre Füße wieder richtig zu bewegen. Der Grund: Seit vielen Jahren leidet die 66jährige an starken Schmerzen, entzündeten Knochen und dem verbreiteten Hallux, der schiefen Grosszehe. Eine Operation nützte nichts.

Die neue Trainingsmethode mindert nun endlich ihr Leiden: Viermal besuchte sie inzwischen die Therapie bei Ann Coudijzer und übte zu Hause. «Die Zehen sind schon wieder gerader und die Schmerzen viel geringer», freut sich die Patientin.

Was Marianne Siegenthaler unter Anleitung trainiert, kann bald schon jeder für sich selbst lernen: Im Januar erscheint ein für Laien konzipiertes Video, das leicht verständlich Übungen zeigt und den Aufbau des Fusses erklärt. Entwickelt hat es ein Team unter der Leitung des Berner Arztes Christian Larsen. Zusammen mit der

Pariser Physiotherapeutin Yolande Deswarte ist er Begründer der Spiraldynamik, die der «Fusschule» als Grundlage dient.

«Wir behandeln die Füße oft lieblos, schenken ihnen kaum Aufmerksamkeit und stecken sie den ganzen Tag in schlechte Schuhe», erklärt Larsen seine Motivation zu diesem Video. Dabei sind Füße ein «anatomisches» Meisterwerk aus 32 Knochen und Knöchelchen: Im Laufe eines Lebens tragen sie uns spielend einmal um den Erdball und halten Spitzenbelastungen bis zu einer Tonne stand. Das kann ein Fuss aber nur, wenn er richtig koordiniert, das heisst richtig geformt, ist und gebraucht wird. Die perfekte Koordination ist eine lebenslange Herausforderung. «Als Neugeborene bringen wir alle Voraussetzungen mit, später im Leben sind gesunde Füße aber nicht selbstverständlich», sagt Larsen.

Unter der Last der Schwerkraft und bei fehlendem Bewusstsein knicken die Füße - oft unbemerkt - ein. Das stört das ganze Gleichgewicht und kann sich sogar in der Psyche bemerkbar machen. Um die Stabilität zu erhalten, «krallen» sich die Füße am Boden fest oder versuchen mehr Auflagefläche zu erlangen, indem sie sich verflachen.

Zu enge Schuhe oder hohe Absätze verschlimmern die Fehlstellungen. Die Folgen: müde und brennende

Füße, Schmerzen, Verspannungen, Druckstellen und mit der Zeit Deformationen wie Knick-, Senk-, Spreizfüsse oder eben der berühmte Hallux. Bei fast jedem zweiten Menschen stehen die grossen Zehen schief Jährlich



Kinder üben auf dem Trampolin, ihre Füße richtig zu gebrauchen, dieses „anatomische Meisterwerk aus 32 Knöchelchen“

werden in der Schweiz rund 35000 Halluxoperationen durchgeführt. «Viele chronische Überlastungsschäden und damit Operationen liessen sich durch frühzeitig richtiges Bewegen und Stehen vermeiden», ist Christian Larsen überzeugt.

Gesunde Füße sind die besten Stossdämpfer

Schlecht koordinierte Füße haben aber auch Auswirkungen auf den Rest des menschlichen Körpers. Können sie ihre Funktion als Stossdämpfer nicht genügend wahrnehmen, müssen Knie, Hüften und der Rücken die Schläge vermehrt abfedern. Schmerzen in diesen Körperteilen sind programmiert.

Den meisten Fehlstellungen kann man aber abhelfen. Je früher man damit beginnt, desto besser. Der siebenjährige Sascha beispielsweise litt unter Knick- und Senkfüssen. Beim Rennen war er unter den Klassenkameraden immer der Langsamste. Nachdem er gelernt hatte, richtig zu gehen, und eine Woche lang täglich während einigen Minuten seine Fussmuskulatur trainiert hatte, überholte er bereits sechs seiner Mitschüler: Seine Füsse können wieder richtig federn.

Aber auch ältere Menschen wie die 66jährige Marianne Siegenthaler können ihre Füsse durchaus noch verändern und Beschwerden mildern. «Ein Strukturwandel ist in jedem Alter möglich», sagt Larsen. Im fortgeschrittenen Alter sind allerdings etwas mehr Zeit und Geduld nötig.

Edith Beguin litt ebenfalls jahrelang unter ihrem Hallux. Der Hausarzt riet der 31jährigen Krankenschwester schliesslich zu einer Operation. Per Zufall hörte sie von der Spiraldynamik und begann eine Therapie. Inzwischen, nach sechs Wochen, zeigen sich bereits die ersten Resultate. «Die Operation kann ich wahrscheinlich umgehen», sagt sie glücklich.

Auch die Physiotherapeutin Ann Coudijzer schätzt die Spiraldynamik. Sie hatte selbst Problemfüsse, die sie so in den Griff bekam. «Nach der Ausbildung zur Physiotherapeutin war ich enttäuscht. Ich hatte jahrelang gelernt und gearbeitet, und doch reichte es nicht, um den Patienten mit Fussproblemen wirklich zu helfen. Irgend etwas fehlte in der Ausbildung.»

Mit dieser Einschätzung ist die Leiterin des Berner Instituts für Bewegungstherapie nicht allein. «Die Füsse sind das Stiefkind der Physiotherapie», sagt Christian Larsen.

Die Spiraldynamik war für Ann Coudijzer ein Aha-Erlebnis. «Die Resultate sind viel besser als früher. Die Prinzipien der Spiraldynamik liegen mir; sie sind simpel und natürlich», sagt sie. Wie einfach die Prinzipien zu begreifen und umzusetzen sind, beweisen Kinder. «Sie haben grossen Spass daran, die Übungen zu machen», sagt die Kindergärtnerin Bea Meier aus Schönenwerd, die die Erkenntnisse der Spiraldynamik im Unterricht anwendet. Durch Fussbäder, Massagen und Spiele entdecken die Kinder ihre Füsse und bauen eine zärtliche Beziehung zu ihnen auf. Durch spezielle Übungen, beispielsweise auf dem Trampolin, lernen sie, die Fussgelenke nicht nach innen zu knicken. Prävention, wie sie sich Christian Larsen, der seine Weiterbildung zum Kinderarzt zugunsten seiner Forschungen unterbrach, wünscht.

Die Zürcher Physiotherapeutin Ingrid Weicht arbeitet bereits mit Säuglingen und Kleinkindern. Seit einem Jahr integriert sie die Spiraldynamik in ihre Arbeit. «Ich bin sehr erstaunt, wie rasch sich Auffälligkeiten zurückbilden», sagt sie. Sie zeigt und erklärt den Müttern, wie sie zu Hause die Füsse ihrer Kinder bewegen können und die Kinder geniessen es. «Manche Mütter berichteten, dass sie von den zwei- oder dreijährigen Kindern daran erinnert wurden, wenn sie die Übungen einmal vergassen», sagt Ingrid Weicht. «Es ist, wie wenn die Kinder sagten: <Hilf mir, auf meinen Füssen zu stehen!>»

Wer richtig auf den Füssen steht schon die Gelenke

Im Video helfen Kinder mit, den Aufbau des Fusses zu erklären. Im anschliessenden Übungsteil zeigt die Luzerner Physiotherapeutin Doris Echlin, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden und wo die häufigsten Fehler passieren. Anwenden kann die «Fusschule» jeder, der Probleme mit den Füssen hat. Sie eignet sich aber auch zur Prophylaxe, beispielsweise für Jogger: Wer seine Füsse koordiniert benützt, schont seine Gelenke.

Der Zeitbedarf hält sich in Grenzen:

Zu Beginn sollte das zwanzigminütige Übungsprogramm während etwa einem Monat täglich durchgeführt werden. Danach reicht eine Wiederholung alle paar Wochen. Wichtiger ist es jedoch, die Prinzipien in den Alltag zu integrieren. «Ohne Änderungen der Alltagsgewohnheiten geht es nicht», räumt Larsen ein.

So schwierig ist das aber nicht. Marianne Siegenthaler beispielsweise schätzt es, dass sie gewisse Übungen machen kann, wann und wo immer sie will. Edith Beguin denkt immer beim Telefonieren daran, die Füsse richtig zu “verschrauben”. Solche «Anker» im Alltag können eine Hilfe sein, das Gefühl und die Wahrnehmung umzupolen. Bei Marianne Siegenthaler geht es schon fast automatisch:

«Ich denke praktisch immer daran, richtig hinzustehen.»



Wenn wir doch für unsere Füsse besser gesorgt hätten!

Die häufigsten Fehlstellungen, die auch kombiniert vorkommen können

Der korrekt koordinierte Fuss

Beim korrekt koordinierten Fuss wird die Ferse gerade belastet. Das Fersenbein steht aufrecht und hält diese Position auch im Gehen bei. Prüfen Sie einmal an sich selbst, beispielsweise in einem Spiegel, wie sehr Sie einknicken. Oder lassen Sie sich von jemandem helfen, der Ihnen «auf die Füsse schaut». Die grosse Zehe bleibt

dabei aber auf dem Boden. So erklärt sich auch die Spirale: Die Ferse dreht nach aussen, der Vorfuss nach innen. Das Längsgewölbe zieht sich von der äusseren Fersenkante zum Vorfuss. Es ist wie eine Kuppel: Bei Belastung verkeilen sich die «Keilbeine» des Mittelfusses ineinander und gewähren so die Stabilität. Im Bereich des Vorfusses gibt es ein zweites Gewölbe: das Quergewölbe. Es dient der Federung und Stossdämpfung beim Gehen.



Der Knickfuss

Wird die Ferse auf der Innenseite statt in der Mitte belastet, entsteht der Knickfuss. Schon Kinder haben häufig diese Fehlstellung. Meistens ist sie verbunden mit mehr oder weniger starken X-Beinen: Die Kniescheiben schauen nach innen, und die Knie werden falsch belastet.

Der Spreizfuss

Durch das Einknicken oder zu hohe Absätze entsteht Druck nach vorne. Der leichte Bogen (Quergewölbe) des Vorfusses verflacht oder ist gar wie ein Stempelkissen durchgedrückt:

Man spricht vom Spreizfuss. Der Stossdämpfereffekt geht so grösstenteils verloren, die Schläge beim Gehen müssen von Beinen und Rücken aufgefangen werden. Die Knöchelchen der Zehen werden vermehrt belastet, was zu Schmerzen führt. Oft versucht die Hornhaut ersatzweise einzuspringen, indem sie sich verdickt. Die Schwielen wiederum wirken als Fremdkörper und können den Druck und die Schmerzen noch verstärken.



Der Hohlfuss

Er ist gekennzeichnet durch den hohen Rist. Auch bei dieser Fussstellung kann der Fuss nicht genügend abrollen. Um die Stabilität zu gewähren, «verkrallen» sich die Zehen.

Krallenzehen

Die Zehen «krallen» sich am Boden fest und verkürzen sich. Sie können so weder ihre Funktion als Abstosser noch als Federung wahrnehmen. Es entstehen wiederum Druckstellen an den Zehen und Ballen – die klassischen Hühneraugen.

Der Senkfuss / Plattfuss

Das ungünstige Einknicken führt mit der Zeit zum Senkfuss, in extremen Fällen zum Plattfuss. Das Innengewölbe ist abgeflacht oder aufgehoben. Dadurch verliert der Fuss an Elastizität und kann nicht mehr effizient abrollen.



Hallux valgus

So lautet der korrekte Begriff für das weitverbreitete Leiden. Der «Hallux», wie die «abgedrängte Grosszehe» im Volksmund meistens genannt wird, entsteht meist als Folge des Spreizfusses. Die Grosszehe weicht zur Fussmitte ab, manchmal drängt sie die zweite Zehe ebenfalls ab oder ragt über oder unter sie. Am Ballen der grossen Zehe entstehen oft schmerzhafte Druckstellen und Entzündungen.

So können Sie Ihren Füßen Gutes tun

Lieblosen Sie Ihre Füße!



Setzen Sie sich bequem hin, am besten auf den Boden oder auf einen bequemen Sessel. Ziehen Sie Ihren rechten Fuss zu sich, und legen Sie ihn über das linke Bein. Mit der linken Hand umfassen Sie Ihre Ferse, mit der rechten Hand den Vorfuss. Achten Sie darauf, dass der Daumen auf dem Grosszehenballen liegt und die Finger unter das Ouergewölbe fassen. Nun drehen Sie mit der linken Hand die Ferse nach aussen und mit der rechten Hand den Vorfuss spiralförmig nach innen. Halten Sie die rechte Hand so, dass sie das Gewölbe unterstützt und formt. Ziehen Sie den Vorfuss während der Drehung «aus dem Fuss heraus». Wiederholen Sie diese Übung einige Male langsam, und wechseln Sie dann die Seite. Wichtig: Auch beim linken Fuss gilt: Ferse nach aussen (rechte Hand), Vorfuss nach innen (linke Hand).

Nun ziehen Sie den rechten Fuss gerade zu sich hin. Fassen Sie das Ouergewölbe mit beiden Händen in der Mitte, die Finger unter dem Gewölbe, die Daumen über dem seitlichen Ballen. Nun formen Sie das Gewölbe, indem Sie die Zehenballen mit den Daumenballen sanft auseinanderziehen und nach unten drehen. Die Finger bleiben dabei unter dem Gewölbe. Wiederholen Sie auch diese Übung einige Male, bevor Sie die Seite wechseln.



Nun legen Sie den rechten Fuss wieder über das Knie und fassen die Zehen mit der rechten Hand. Die Finger ruhen dabei unter den Zehen, die Handfläche umschliesst die Zehenspitzen. Ziehen Sie die Zehen mit der ganzen Hand sanft aus den Gelenken, und biegen Sie sie möglichst lang in der Richtung des Ristes nach unten. Wiederholen, und dasselbe mit linkem Fuss und linker Hand durchführen.



Abschliessend drücken, kneten, streicheln und lieblosen Sie Ihre Füße so, wie Sie gerade mögen. Achten Sie darauf, was Sie gern haben und was Ihnen gut-tut. Die Gelenke sollten jedoch nie gestauch werden.

Was ist «Spiraldynamik?»

Die Begründer der Spiraldynamik sind die Pariser Physiotherapeutin Yolande Deswarte und der Berner Arzt Christian Larsen. Larsen war in seinem Hobby Aikido «an Grenzen gestossen», fühlte sich bei bestimmten Bewegungen eingeschränkt. Die Fachliteratur half ihm nicht weiter: «Ich fand Details, aber keine Zusammenhänge.» Zusammen mit Yolande Deswarte studierte er das menschliche Skelett und die Bewegungskoordination Neugeborener und versuchte Prinzipien zu erkennen. Sie erkannten, dass im Körper immer wieder spiralförmige Strukturen vorkommen, was seiner Lehre auch den Namen gab. Eine Spirale entsteht, wenn man zwei Pole gegeneinander verschraubt (Beispiel: Wringen Sie ein Handtuch aus). Diese dreidimensionalen spiralförmigen Verschraubungen finden sich in Armen, Beinen, Wirbelsäule oder eben den Füßen. Aus Bequemlichkeit und durch einseitige Bewegungen kann es zu einem Verlust der Verschraubung und damit zu Fehlstellungen kommen. In über zehnjähriger Forschungsarbeit entwickelten Larsen und Deswarte ein komplettes Bewegungs- und Übungskonzept. An den Universitäten in Bern, Freiburg, Salzburg und München wurden bereits Gastlehraufträge vergeben. Aber auch Ärzte, Tänzer, Sportler oder Sportlehrer arbeiten nach diesem Bewegungskonzept. Kommenden Herbst erscheint das zweite Buch, eine Fachpublikation, über die Spiraldynamik. Adressen von Jherapeuten und allgemeine Informationen über die Spiraldynamik sind erhältlich über Spiraldynamik International, Postfach 7920,3001 Bern.

Verwöhnprogramm für die Füße



Übung für die Verschraubung: Klemmen Sie einen Stift zwischen die Zehen, und schreiben Sie Ihren Namen.

- Verwöhnen Sie Ihre Füße - wenn möglich täglich - mit einem Fussbad. Spezielle Zusätze gibt es in Apotheken und Drogerien. Bei Fusschweiss helfen Salz- oder Essigbäder.

- Trocknen Sie die Füße nach dem Waschen immer gut ab, besonders zwischen den Zehen. Massieren Sie ab und zu eine Feuchtigkeitscreme ein.

- Schneiden Sie die Nägel - am besten nach dem Waschen - vorne gerade, eventuell können Sie die Ecken ganz leicht abfeilen. Die Hornhaut sollten Sie hingegen im trockenen Zustand mit feinkörnigem Schleifpapier entfernen.

- Bei Problemen wie Pilzbefall, Schwielen~ oder Hühneraugen suchen Sie am besten eine Podologin oder einen Podologen auf.

- Benützen Sie nur Socken aus Baumwolle oder Wolle, und wechseln Sie sie, bevor sie feucht sind.
- Kaufen Sie Ihre Schuhe nach den Füßen und nicht nach dem Kopf! Die Schuhe sollten vorne so breit sein, dass sie die Zehen nicht einengen, und die Fersenbeine dürfen nicht nach innen knicken. Vermeiden Sie Schuhe aus synthetischem Material. Probieren Sie sie zudem am Nachmittag; dann sind die Füße am grössten.
- Frauen sollten auf Bleistiftabsätze verzichten. Wenn Sie dennoch Schuhe mit Absätzen tragen wollen, so tun Sie das so kurz und so selten wie möglich. Vermeiden Sie es auf jeden Fall, den ganzen Tag darin zu gehen.
- Einlagen sollten nur vorübergehend und zusammen mit Fussgymnastik angewendet werden. Vorher sollte eine richtige Untersuchung mit Druckmessung in einem Orthopädie-geschäft stattfinden.
- Gehen Sieso oft wie möglich barfuss auf unebenem Gelände (im Wald, im Flussbett, im Sand, über eine Wiese).
- Belasten Sie beim Gehen die Fersen gerade und nicht die innere Seite. Die Grossezehe darf dabei den Bodenkontakt nicht verlieren.
- Eine gute Übung für die spiralige Verschraubung: Versuchen Sie, mit den Füßen zu malen. Klemmen Sie sich einen Stift zwischen die Zehen, und schreiben Sie Ihren Namen.
- Die Fussmuskulatur können Sie stärken, indem Sie sich wie ein Turmspringer - nur auf dem vorderen Teil des Fusses - rückwärts auf eine leicht erhöhte Plattform stellen



Gut für die Muskulatur: Bewegen Sie sich auf leicht erhöhter Unterlage langsam auf und ab.

ANITA BAUMGARTNER,

RUBEN SPRICH (Fotos)

Institut für Spiraldynamik
Privatlinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com