

FREIZEIT

KURIER Magazin 860

[27. Mai 2006] gegründet 1989



DIE NEUE FREIZEIT

Der Fuß-F

Apfelgrüne Stiletto's buhlen neben pfirsichfarbenen Ballerinas um Aufmerksamkeit. Doch haben die Füße auch die perfekte Straßenlage?

VON BRIGITTE STELLNER



▶ VOLL LEBEN!

GESUNDHEIT > KUR • BEAUTY • WELLNESS < VOLLERERHOF

▶ AKTIV-WEEKEND

3 Tage für Ihre körperliche und geistige Fitness

- 2 Übernachtungen mit dem »Vollererhof-Inklusive-Arrangement«
- 1 Muskelfunktionstest
- 1 individuelle Trainingseinheit
- 2 Relax-Teilmassagen (25 min.)
- 2 Sauerstofftherapien am Fahrradergometer
- 2 Rückenbehandlungen oder Fitness-therapien mit Nasarov

ab EUR 395,-



VOLLERERHOF
KURHOTEL

Familie Scheck
Ärztl. Leitung: Dr. Sepp Fegerl
5412 PUCH BEI SALZBURG
Tel. 062 45/89 91
kurhotel@vollererhof.at
www.vollererhof.at



GANZHEITSMEDIZIN NACH F. X. MAYR

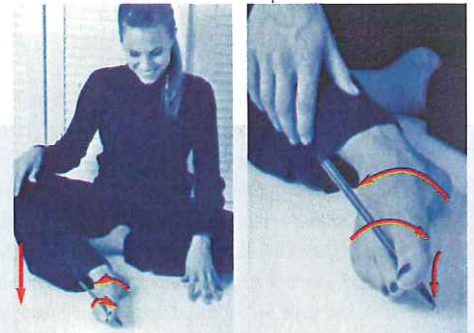
Die kleinen Kunstwerke ziehen Frauen magisch an. Doch im Schuhgeschäft folgt oft die Ernüchterung auf dem Fuß. Die Ballerinas in frischem Pfirsich klaffen seitlichen auseinander. Bei den grünen Stiletto's sind die großen Zehen im Weg. Und nach einem arbeitsreichen Tag brennen die Sohlen und schmerzen die Füße. Die Folgen einer Fuß-Fehlstellung? Mit Übungen der Spiraldynamik könnten diese Probleme bald vergessen sein, frei nach dem Motto „trainieren statt operieren“.

Die Spiraldynamik ist ein Bewegungs- und Therapiekonzept, das der Arzt Christian Larsen mit der Physiotherapeutin Yolande Deswarte in den 90ern entwickelt hat. Es ist so etwas wie eine dreidimensionale Gebrauchsanweisung für richtige Körperhaltung und Bewegung. Ihr Ziel ist, anatomisch richtige Bewegung zu vermitteln und damit Fehlhaltungen, chronische Schäden an Knochen, Gelenken und Muskulatur zu

FUSSTRAINING

Zehenraupen: Vor- oder Rückwärtsbewegung nur durch Bewegung der Zehen – hilft bei Spreiz-, Platt- oder Hohlfüßen.

Sternensammler: Münze nur mit Ballenmuskulatur aufnehmen – belebt Vorfuß.



casso



- 1 **Normalfuß.** So sollte der Fußabdruck im Idealfall sein
- 2 **Plattfuß.** Extremausprägung, das Fußgewölbe ist praktisch nicht vorhanden
- 3 **Hohlfuß oder Knickfuß.** Der Fuß hat nur im Ballen- und Fersenbereich Bodenkontakt

vermeiden. Erreicht wird dies durch spezielle Übungen. Knie, Hüfte, Nacken, Wirbelsäule und Füße können damit behandelt werden.

FUSS-FEHLSTELLUNGEN. Nur wenige Erwachsene leben auf gesundem Fuß. Jeder Dritte leidet an Fuß-Fehlstellungen, die vor allem durch jahrelange Fehlbelastungen und falsches Abrollen des Fußes hervorgerufen werden und die schmerzhaften Spuren wie Hallux valgus oder den Spreizfuß hinterlassen. Auch das Fußgewölbe wird dadurch oft instabil. Mit der Spirdynamik lässt sich das teilweise wieder rückgängig machen.

Die Technik der Methode wird von besonders geschulten Trainern vermittelt. Zunächst wird ein Fußabdruck angefertigt zur Erstellung der Diagnose und als Vergleichsbasis für den Behandlungsfortschritt. Nach und nach werden Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung, aber auch richtiges Stehen und Gehen mit Hilfe der Übungen (siehe Kästen) geschult. Bereits nach einigen Tagen sind leicht positive Veränderungen am Fußabdruck sichtbar. Die Fußgymnastik ist aber nur dann effizient, wenn täglich trainiert wird. Das wieder erlernte richtige Belasten und Gehen ermöglicht es, dass das Fußgewölbe wieder aufgebaut wird und Schmerzen langsam verschwinden.

Fußdäumling: Stabilisiert die Großzehe durch Gehen mit angelegtem Theraband – gegen Hallux valgus.

Fußpicasso: kräftigt die Zehen, indem man mit einem Filzstift zwischen den Zehen Bilder auf ein Stück Papier malt. Er wirkt ideal bei Senkplattfüßen.

Christian Larsen, „Gut zu Fuß ein Leben lang“, Trias Verlag, € 18,50



Frei von Hühneraugen!

Compeed® 2 in 1 Pflaster
Einfacher in der Anwendung



- Sofortige Schmerz- und Drucklinderung
- Entfernt Hühneraugen vollständig
- 2 in 1 – Pflaster mit integriertem Wirkstoff Salicylsäure
- Einfach in der Anwendung
- Wasserabweisend
- Dünn und dezent



Compeed®