

Gesunden Auftritt lernen

Mit der richtigen Art zu gehen, lassen sich Fehlstellungen und Schmerzen an den Füßen vermeiden, lindern oder unter Umständen beseitigen. Das ist der Ansatz der „Fuß-Schule“ in München. Das *Wochenblatt* hat eine Teilnehmerin begleitet.

Eine Operation am Fuß, das möchte Gisela W. (Name von der Redaktion geändert) auf jeden Fall vermeiden. Dazu ist ihr auch der Weg vom Allgäu bis nach München nicht zu weit. Sie will dort an einem eintägigen Einführungskurs in der Fuß-Schule von Thomas Rogall teilnehmen. Der Physiotherapeut unterrichtet die „Kunst des Gehens“, die bei Fußproblemen wie den ihren große Erfolge haben soll. Die Sportlehrerin leidet am linken Fuß unter einem Hallux valgus. Die linke Großzehe wächst dabei in Richtung des zweiten Zehs, an der Fußinnenseite tritt der Großzehenballen immer mehr hervor. W. hat immer mehr Probleme Schuhe zu finden, die weit genug sind, in denen sie das Gehen nicht schmerzt. Die Prognose ihres Orthopäden ist nicht sehr optimistisch: Der „Hallux“ werde sich verschlechtern, um eine OP werde sie über kurz oder lang nicht herumkommen, lautet sei-

ne Diagnose. Die ganze Hoffnung von Gisela W. liegt jetzt auf Thomas Rogall und seinem Trainingskonzept, mit dem der Münchner eigenen Worten zufolge einen Nerv getroffen hat.

Jeder zweite betroffen

Denn Gisela W. ist kein Einzelfall. Im Alter über 40 hat laut Rogall fast jeder zweite Bundesbürger Fußprobleme in irgendeiner Form. Verantwortlich dafür macht der Fußexperte eine Reihe von Ursachen. Eine große Rolle spielt der Untergrund: Versiegelte und harte Böden, auf denen wir vermehrt laufen, stellen eine extreme Belastung für die Gelenke dar. Dazu kommen Veranlagung, falsche Schuhe und vor allem auch eine – wie



FOTOS: GERTI FLUHRMEYER

Thomas Rogall hat die Therapie entwickelt.

Thomas Rogall sagt – „ungünstige“ Art und Weise zu gehen. „Viele Menschen belasten beim Gehen ihre Füße nicht gleichmäßig“, erklärt Rogall. „Diese können dann ihre Gewölbekonstruktion nicht mehr nützen und verformen sich.“ Die häufigste dieser Verformungen: der Hallux valgus!

Ungünstiges Gehen hat fatale Folgen

Das Hauptaugenmerk in Rogalls Fuß-Schule liegt auf dem Prozess des Gehens. Da dieser den ganzen Körper betrifft, richtet sich das ganzheitliche Therapie- und Bewegungskonzept nicht nur an Menschen mit Problemen an den Füßen, sondern auch an Personen mit Beschwerden am Knie, an der Hüfte oder an der Wirbelsäule. Auch alle, die solchen Schwierigkeiten vorbeugen wollen, sind angesprochen. Die Methode geht davon aus, dass Schmerzen und Fehlstellungen oft durch ungünstige Bewegungsmuster entstehen, die sich häufig schon über lange Jahre eingeschliffen haben. „Gehen ist die größte regelmäßige biomechanische Belastung des Körpers“, verdeutlicht Rogall. „Bei jedem Schritt wirken große Kräfte auf Gelenke, Muskeln, Sehnen und Knochen. Da haben ungünstige Bewegungen fatale Folgen.“

Ein Zeichen, dass beim Gehen etwas schief läuft, ist eine Fehlstellung der Zehen. Krallen sich diese beispielsweise ein, ist die Ferse wackelig. Die Folgen einer solchen instabilen Ferse reichen vom Fersensporn über die Entzündung der Achillessehnen oder Spreizfüße bis hin zum Hallux valgus!

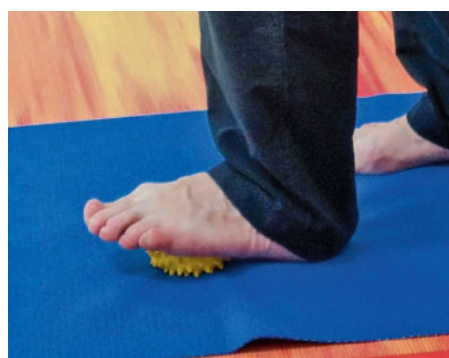


Übung „Sprudelnde Quelle“: Setzen Sie sich auf ein Kissen, platzieren Sie den Fuß so auf dem Boden, dass Sie ihn mit den Händen noch greifen können. Fuß, Knie und Schulter befinden sich in einer Linie. Greifen Sie die Fußaußenränder und formen Sie sie zu einem Bogen. Spüren Sie nach. Sie formen Ihr Quergewölbe. Lassen Sie mit der Kraft der Hände nach und versuchen Sie den Bogen mit den Fußmuskeln zu halten.

Wie der Hallux valgus durch falsche Bewegung entsteht, zeigt dieses Bild. Wenn die Hüfte beim Gehen nach außen knickt, gleicht dies die andere Hüfte aus, das Knie wird nach innen gedreht und die Belastung liegt auf dem Großzehenballen. (1 Hüftgelenk, 2 Hallux valgus, 3 Ausweichbewegung des Beckens, 4 Verengung der Leistenregion und der Innenseite des Oberschenkels mit Spannung des Gewebes und der Muskulatur)



FOTO: NYMPHENBURGER VERLAG



Eine Fußsohlenmassage mit Igelbällen löst Verkrampfungen im Fußgewölbe und lindert Schmerzen.

Zuerst verstehen lernen, wie man geht

Rogall will mit seinem Konzept den Ursachen von Fußproblemen auf die Spur kommen und sie beseitigen. Er hat dazu eine Methode entwickelt, die auf seiner langjährigen physiotherapeutischen Erfahrung beruht und Elemente aus unterschiedlichen Körperschulen und Heilmethoden enthält. Eingeflossen in sein Konzept sind Erkenntnisse aus der Spiraldynamik, einem anatomisch begründeten dreidimensionalen Bewegungskonzept, Feldenkrais, Yoga und Traditioneller Chinesischer Medizin.

Erstes Ziel ist, sich den eigenen Bewegungsablauf beim Gehen bewusst zu machen. „Nur wenn ich weiß, wie ich etwas tue, kann ich es ändern“, meint Thomas Rogall. Gisela W. beschäftigt sich zu diesem Zweck in ihrem Einführungskurs nicht nur intensiv mit der Anatomie ihres Fußes, sondern macht auch viele Übungen zum bewussten Gehen. Unter Rogalls Anleitung achtet sie unter anderem besonders darauf: Wie laufe ich? Lande ich mit der Ferse zuerst oder nicht? Wie belaste ich den Fuß weiter? Geht die Belastung über die Außenseite des Fußes bis zum kleinen Zeh oder kippt die Ferse nach innen weg? Werden alle fünf Zehen gleich belastet? Wie sieht es mit dem Becken aus? Ist es beim Laufen stabil oder weicht es aus? Bleiben die Arme ruhig oder bewegen sie sich beim Laufen gegengleich?

Eingefahrene Gehweisen korrigieren

Das Ziel solcher Übungen ist Hilfe zur Selbsthilfe. Lernende an der Fuß-Schule sollen langfristig ihr Gehen so verändern, dass sich ihre Fuß-Probleme lösen. Dafür gibt es kein Patentrezept. Die Lösung sieht bei jedem Fuß-Schüler anders aus. „Gehen ist etwas sehr Individuelles und hängt unter anderem auch mit unserer Rolle als Frau oder Mann in der Gesellschaft zusammen“, erklärt Fußexperte Rogall. „Jeder Mensch ist anders. Das drückt sich in seinem Gang aus.“ Jeder Betroffene habe seine eigene Gehgeschichte, die zu seinen Fußproblemen geführt habe.

Dies zeigt auch das Beispiel von Gisela W. Die Ursache für den Hallux valgus sind bei ihr nicht, wie so häufig, hochhackige Schuhe. Sie ist keine typische High-Heel-Trägerin. Der Grund für ihre Beschwerden könnte vielmehr eine Jahre zurückliegende Verletzung am rechten Knie sein, das bis heute lädiert ist. Das ist möglicherweise der Auslöser dafür, dass sie sich angewöhnt hat, beim Laufen mit ihrem rechten Becken nach außen auszuweichen. Um dies auszutarieren, kippt sie mit dem linken Fuß beim Laufen permanent nach innen und belastet einseitig den linken großen Zeh, der sich in Richtung des zweiten Zehs verformt hat.

Diese „ungünstige“ Gehweise zu verändern, ist sicher nicht von heute auf morgen möglich. Laut Thomas Rogall muss Gisela W. die Asymmetrie in der Bewegung beseitigen. Das heißt: Rechtes Becken stabilisieren, dem linken Bein beim Laufen mehr Schwung geben. Klingt kompliziert. Doch Rogall belässt es nicht bei der theoretischen Erklärung, er hängt sich von hinten an Gisela W. an und zeigt ihr im gemeinsamen Laufen, wie das neue Gehen aussehen könnte. Und tatsächlich: Es funktioniert viel symmetrischer.

Elastische Tapes lindern Schmerzen

Das Ergebnis der Bewegungsanalyse ist aber nicht alles, was Gisela W. im Kurs zur Lösung ihrer Fußprobleme mit nach Hause nimmt. Sie erfährt auch viel darüber, wie sie ihre Selbsttherapie unterstützen kann: Mit sogenannten Igelbällen, kleinen Plastikbällen mit Noppen, lassen sich beispielsweise Verkrampfungen im Fußgewölbe lösen und Schmerzen lindern. Spezialbandagen können das Sprunggelenk und andere



FOTO: THOMAS ROGALL

Beim Hallux valgus zeigt die große Zehe in Richtung zweite Zehe. Dadurch kommt es zu Entzündungen und Schmerzen.

Fußpartien stabilisieren, elastische Tapes Fehlstellungen im Fuß korrigieren. „Vor allem beim Hallux valgus lassen sich Beschwerden durch elastische Tapes gut lindern“, meint Fußexperte Rogall.

Ein wichtiger Punkt für ihn sind auch die Schuhe. Gift für die Füße sind vorne spitz zulaufende High Heels oder Cowboystiefel. Denn beim Gehen wird der Vorfuß länger und breiter. Dann sollten die Zehen genügend Platz haben. Vorne breit

Mehr Information

In der Fuß-Schule München kann man Tageskurse in der Gruppe (115 €), wahlweise mit Aufbaukursen zu Hallux valgus, Knie- oder Hüftgelenkproblemen (je 90 €) buchen. Oder man besucht Einzelstunden (75 €), in denen es nur um das eigene Problem geht.

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Um gesetzlich Versicherten trotzdem

eine Übungsmöglichkeit zu geben, bietet die Fuß-Schule München Trainingsgruppen an, die die gesetzlichen Kassen (außer der AOK) mit einem Präventionszuschuss unterstützen. Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an einem Einführungskurs.

Fuß-Schule München, Tegernseer Landstraße 37a, (RGB, 1. Stock, 81541 München, Telefon: 089-62060906, Internet: www.fuss-schule.com, E-Mail: info@fuss-schule.com).

und an der Ferse sowie im Rückfußbereich gut anliegend und stabil – lautet stattdessen die Devise. In punkto Sohle gilt: Je härter der Boden, desto fester und dämpfender, je weicher und dämpfender der Boden, desto weicher auch die Sohle. Von einer übertrieben weichen Dämpfung hält Thomas Rogall allerdings wenig: „Die Nerven merken nicht, wann der Fuß den Boden berührt, und der Stoß auf der landenden Seite wird vor allem für das Kniegelenk sehr hart.“

Barfußlaufen trainiert die Fußmuskulatur

Im Hinterkopf sollte auch sein: Je weniger Schuh und je weicher die Sohle, umso mehr muss der Fuß arbeiten. Grundsätzlich rät Rogall, Schuhe öfter zu wechseln, dabei aber auf das eigene Gefühl zu achten und bei Schmerzen die Fußmuskulatur zu schonen. Wer keine Schmerzen hat, für den ist auch Barfußlaufen auf weichem Untergrund eine gute Möglichkeit, die Füße zu trainieren, zum Beispiel auf einer Wiese, auf Waldboden oder am Sandstrand.

Besonders interessant für unsere Teilnehmerin: Eine Technik, mit der das Quergewölbe des Vorderfußes mit den Händen auseinander gezogen wird und die Großzehe sanft in ihre anatomisch sinnvolle Position gebracht werden kann.

Den Kopf voll mit neuem Fußwissen tritt sie am Abend die Heimreise ins Allgäu an. „Der Ausflug zur Fuß-Schule war ein Tag, der sich gelohnt hat“, lautet ihr Fazit. Viele Anregungen wird sie umsetzen. Und sie wird wiederkommen und eine Einzelstunde nehmen. Denn laut Thomas Rogall hat sie gute Aussichten, schmerzfrei zu werden und die Halluxbildung

Buch zum Thema

Zu Hause üben

Der Physiotherapeut Thomas Rogall hat zwei Bücher geschrieben, in denen man seine Therapieidee und die dazugehörigen Übungen nachlesen kann.

Die Kunst des Gehens – Schritt für Schritt zu gesunden Füßen,

Nymphenburger Verlag, 128 Seiten, 17,98 €.

Darin findet man Anregungen zur Selbstbeobachtung beim Gehen und Übungen, wie man das

Gehen verbessern kann.

Hallux valgus. Die besten Übungen zur Selbsthilfe,

Nymphenburger Verlag, 64 Seiten, 9,99 €.

In diesem Buch geht es um den Hallux valgus (Ballenzeh). Neben Übungen und Tipps erfährt der Leser, wie die Großzehe mit den Händen sanft in ihre anatomisch sinnvolle Position gebracht und mit der Methode des Tapings in einer korrekten Stellung fixiert werden kann.



zu stoppen. Doch nicht nur das: Im günstigsten Fall könnte sie diese vielleicht sogar rückgängig machen. Notwendig ist dazu aber viel, viel Übung – mindestens eine Stunde am Tag!

Gerti Fluhr-Meyer

Gehen Sie optimal?

Malen Sie einen schwarzen Punkt auf die Mitte Ihrer Kniescheiben. Sie besitzen jetzt „Knieaugen“. Gehen Sie nun auf einen großen Spiegel zu und beobachten Sie genau: Zeigen die Knieaugen in jeder Phase der Bewegung geradeaus oder drehen sie sich bei jedem Schritt nach innen oder nach außen? In diesem Fall würde die Belastung nicht auf die gesamte Fläche des Fußes verteilt. Das kann enorme Auswirkungen haben – nicht nur auf die Füße sondern auch auf die Knie, die Hüfte und die Wirbelsäule. Wollen Sie Beschwerden vorbeugen, sollten Sie Ihr Gehen überdenken und ändern.

Thomas Rogall lässt seine Patienten ihre Bewegung beim Gehen erforschen. So entdecken sie, was sie richtig und falsch machen. Dabei ist das Gehen etwas sehr persönliches und drückt auch Gefühle aus. Trotzdem sei hier der Versuch gestattet, wesentliche Punkte eines bewussten und richtigen Gehens nach

Thomas Rogall zusammenzufassen. Denn nur, wenn der Fuß gleichmäßig belastet wird, entstehen keine Fußprobleme.

Gleichmäßig belasten

Beim Stehen sollte das Gewicht des Körpers möglichst gleichmäßig auf der ganzen Fläche des Fußes verteilt sein. Die Zehen sollten möglichst entspannt der Länge nach auf dem Boden liegen. Die Füße zeigen geradeaus. Die Kniegelenke sollten sich elastisch anfühlen und nicht durchgedrückt sein. Becken, Brustkorb und Kopf sollten im Lot übereinander stehen. Der Rücken ist gestreckt. Der Fuß kippt und dreht nicht nach innen oder außen. Im Einbeinstand (mit angezogenem Bein) kann man die Balance testen.

Beim Gehen zeigen die Kniepunkte in jeder Phase gerade nach vorne. Zeigen die Kniepunkte nach innen oder außen, ist die Ursache eine nach



FOTO: GERTI FLUHR-MEYER

Mit dem Punkt am Knie kann man prüfen, ob man richtig geht.

innen oder außen geneigte Ferse und ein instabiles Becken, das meist nach links oder rechts außen pendelt. Ein angespanntes und unbewegliches Becken kann dagegen zur Folge haben, dass sich das ganze Bein mit Knien und Füßen nach außen dreht.

Die Füße zeigen in Gehrichtung. Sie kommen auf dem hinteren äußeren Teil der Ferse auf und rollen ab. Beim nächsten Schritt ist es wichtig, dass der Fuß im letzten Moment vor dem Anheben der Ferse mit der Außenseite der Ferse gut verankert ist. Mit dem Vorfußballen drückt sich der Fuß aktiv vom Boden ab. So

nimmt der Körper den Schwung des letzten Schrittes mit. In der Phase, in der der Fuß belastet ist, sollte die Ferse nicht knicken oder drehen. Knickt und dreht sie nach innen, kann ein schmerzhafter Knick-Senk-Spreizfuß mit Hallux valgus entstehen, knickt und dreht sie zu stark nach außen, ein Hohlfuß. (Den Hohlfuß erkennt man daran, dass der Fußaußenrand nicht mehr durchgängig auf dem Boden steht und die Ferse oft nach außen dreht.) Bei der Landung der Ferse beugt sich das Kniegelenk etwas und streckt sich leicht bis zur ganzen Belastung des Fußes. Kurz vor dem nächsten Schritt streckt es sich ganz.

Kleine Schritte sind weniger belastend als große. Der Schwung lässt sich am besten nutzen, wenn Beine und Füße hüftgelenksbreit auseinander stehen. Beim Anheben und nach vorne Bewegen der Beine bewegt sich das Becken mit und verlagert so auch den Körperschwerpunkt während der Bewegung nach vorne. Die Arme pendeln in Gehrichtung. Der Hals sollte sich entspannt und lang anfühlen.

Gerti Fluhr-Meyer