

Einen Gang zulegen

Falsches Gehen stresst die Füße und den Rücken.
Aber **wer weiß schon, ob er richtig geht?**
Zu Besuch in einer Fuß-Schule, in der man lernt,
wie einen die Beine besser durchs Leben tragen

Vor mehr als vier Millionen Jahren ging der Mensch erstmals auf zwei Beinen. Vor 32 Jahren tat ich meine ersten Schritte. Sie waren noch tapsig und unbeholfen, und das Gleichgewicht war so schwierig zu finden wie auf einem wankenden Schiff. Seither habe ich meinen Gang perfektioniert. Dachte ich zumindest.

„Geh einfach los!“, ruft Thomas Rogall, Physiotherapeut aus München. Kurz zuvor hat der Experte für Ganganalyse Augen auf meine Knie gemalt. Die zwei schwarzen Filzstift-Punkte schauen mir unter der aufgerollten Jogginghose aus dem Wandspiegel entgegen. Ich laufe los. Kann ja nicht so schwer sein, vor allem barfuß. Nach wenigen Schritten aber werde ich stutzig. Beim Blick in den Spiegel sehe ich, dass mein rechtes Knieauge nicht geradeaus schaut, sondern beim Abrollen des Fußes seitlich wegschlenkert. Nicht viel, aber es reicht doch für ein minimal wahrnehmbares Schielen.



**Wenn das
Shirt schräge
Falten wirft, ist
der Gang gut«**

Thomas Rogall, Physiotherapeut
und Leiter der Fuß-Schule München,
zeigt, wie man richtig geht

„Die Kniepunkte sollten in den verschiedenen Phasen der Bewegung immer geradeaus zeigen“, kommentiert der Therapeut. „Tun sie das nicht, ist das ein Zeichen dafür, dass die Belastung nicht auf die gesamte Fläche des Fußes verteilt wird und das Becken instabil pendelt.“ Die Folge dieser ständigen Fehlbelastung sind Beschwerden in den Füßen, aber auch in den Knien, der Hüfte und der Wirbelsäule.

Um solchen Beschwerden auf den Grund zu gehen, besuche ich mit acht weiteren Frauen und Männern an diesem Wochenende die Fuß-Schule München. Während der nächsten acht Stunden lernen wir gesünderes Gehen. Wir erfahren, wie man durch genaue Beobachtung und gezielte Übungen die persönlichen, über die Jahre eingeschlifften Bewegungsmuster verändert. Wir sollen zu Experten unserer Bewegungen werden. Jeder hier will das aus einem anderen Grund: eine hohe Anfälligkeit für Blasen an den ►

Füßen, überschüssige Bildung von Hornhaut, Spreiz- und Senkfüße, Krallenzehen oder die „High-Heels-Krankheit“ Hallux valgus, ein Schiefstand des großen Zehs. Diabetiker sollten ganz besonders auf die Gesundheit ihrer Füße achten. Oft ist deren Durchblutung schlecht, auf Grund von Nervenschäden spürt mancher nicht mehr, wenn sich die Ferse wund geschuert hat. Das richtige Bewegungsmuster kann hier vielem Leid vorbeugen. Also los!

„Bei dir sieht alles ganz normal aus“, beruhigt mich der Experte zunächst. „Wenn man natürlich genau hinschaut, dann kann man sehen, dass dein rechter Fuß leicht nach außen wegdreht. Dein linker Fuß tariert dies aus, indem er nach innen kippt. Vor allem hast du ein ausgeprägtes Hohlkreuz“, setzt der Gangspezialist noch eines drauf, „dein unterer Rücken ist angespannt. Hast du Rückenprobleme?“ Ich fühle mich ertappt. An der Vorwölbung meiner Wirbelsäule sind schon Tangolehrer wie Jeansverkäufer verzweifelt. Seit Kurzem plagt mich ein Zwicken in den Lendenwirbeln. Zum Orthopäden wollte ich gehen, bestimmt. Nur nicht jetzt, die Zeit, man kennt das ja. Dass man mir das schon an meinem Gang ansieht, hätte ich nicht gedacht.

Der Physiotherapeut empfiehlt Dehnübungen als Ausgleich. Zusammen machen wir einen weiten Ausfallschritt, das hintere Bein zum Boden hin abgewinkelt. Der Oberkörper wird weit nach vorn geneigt, die Hüfte nach vorn gekippt, der Brustkorb ist gestreckt. Das soll meinen verkürzten Hüftbeuger wieder längen.

Rückenschonendes Gehen dank Federung im Fuß

Wie genau das nun aber mit meiner Fußstellung zusammenhängen soll, habe ich noch nicht verstanden. Thomas Rogall fackelt nicht lange. „Ich zeige euch den Unterschied zwischen einem rücken-schonenden und einem rückenunfreundlichen Gang“, sagt er und läuft los. Rums, rums, rums, bei jedem Schritt donnert es auf dem Laminat. „Wenn ihr mit der


Gangtrainer Thomas Rogall korrigiert die Haltung unserer Autorin: weniger Hohlkreuz, bitte!



Der Fußexperte vermisst das Längsgewölbe. Auf der Fußinnenseite ist es idealerweise etwa zwei Finger breit hoch



Ferse zu fest auftritt und nicht richtig abrollt, dann werden die Bandscheiben überlastet.“ Bei jedem Schritt wirken enorme Kräfte auf Muskeln, Sehnen und Gelenke. „Das ständige Abbremsen der Füße auf dem Boden ist wie eine Bruchlandung, bei der eine Stoßwelle von bis zu 120 Stundenkilometern über die Ferse durch den Körper rast.“ Schonender ist der katzenpfotenartige Gang. Rogall geht noch einmal. Diesmal hören wir: nichts. Der geübte Gangspezialist schreitet ziel-sicher und fest, aber erstaunlich lautlos durch den Raum. Die Ferse setzt zuerst auf, und eine fein orchestrierte Abfolge verschiedener Muskelgruppen federt den

A woman with brown hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt with white polka dots and dark pants, is sitting on a blue mat on the floor. She is smiling and looking towards the camera, with her hands resting on her feet. In the background, another person is sitting on a mat, and there are several other mats and colorful items scattered on the floor. The room has light-colored walls and wooden cabinets.

**In der Fuß-Schule
lernte unsere
Redakteurin, besser
auf ihre Füße zu
achten - und zu
ihrer Freude den
ein oder anderen
Massagekniff**

Jeder vierte Diabetiker bekommt Fußprobleme

*Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht 2014

Aufprall ab. Dann kommt die Sache mit dem Handtuch. „Stellt euch den Fuß vor wie ein Handtuch, das ihr an beiden Enden festhaltet und auswringt. Dabei wölbt sich das Frottee in der Mitte und bildet einen stabilen C-Bogen, vergleichbar mit dem Fußgewölbe“, sagt Thomas Rogall. „Lässt die natürliche Verschraubung nach, wird das Fußgewölbe instabil oder stürzt ein, es entstehen Fußprobleme.“

Das Spiral-Prinzip findet sich im gesamten Körper wieder. Die Evolutionsgeschichte des menschlichen Gangs erfolgte in zwei Schritten: der Aufrichtung zum Zweibeiner und der Rotation der Wirbelsäule nach rechts und links. Wir sind keine Passgänger wie die Menschenaffen, sondern Kreuzgänger: Setzen wir das rechte Bein, schwingt der linke Arm vor und umgekehrt. Unsere dreidimensionale Drehfreudigkeit aber verkümmert. Wir verharren zu viel und werden vom Dauerrotierer zum Dauersitzer. Das hinterlässt Spuren: Fehlhaltungen, Fußdeformationen, Gangunsicherheit.

Der Ausweg: mehr Rotieren und Fußmuskulatur stärken. „Nehmt die Schul-

tern und Arme locker in die Bewegung mit. Versucht, euch kräftig mit dem Vorfuß vom Boden abzudrücken und das hintere Bein auch wirklich weit nach hinten zu strecken. Holt den Schwung aus der Hüfte – wenn euer T-Shirt bei jedem Schritt schräge Falten in der Taille wirft, ist es gut.“ Das Prozedere üben wir, indem wir unsere Beine abwechselnd auf ein kleines Podest schwingen. Dann folgen Kräftigungs- und Lockerungsübungen für den Fuß (s. Kasten unten).

Vor meinem Besuch in der Fuß-Schule dachte ich, mein Gang sei ganz passabel. Das ist jetzt anders. Neuerdings schaue ich mir und anderen beim Gehen zu. Dabei halte ich mir tröstend im Kopf, dass es den perfekten Gang ohnehin nicht gibt. Männer und Frauen gehen unterschiedlich, jede Statur und Krankheit stellt eine eigene Ausgangsbedingung dar, und der Gang ändert sich im Laufe des Lebens. Ab dem 16. Lebensjahr hat sich der eigene Laufstil eingepreßt, im Alter dann werden die Schritte kürzer. Anstatt einem perfekten Gang nachzueifern, sollten wir an unserem individuell besten Gang arbeiten, meinte Therapeut Rogall.

Ich achte also darauf, dass alle Zehen stets gerade nach vorn zeigen, dass die Ferse sanfter aufsetzt, die Schritte nicht nach vorn, sondern nach hinten länger werden und die Hüfte gut gedehnt bleibt. Das erste Erfolgserlebnis erhoffe ich mir diesen Sommer: wenn sich an der Ferse weniger diese Blasen durch Riemchensandalen bilden, weil der Fuß nicht mehr wankelmütig, sondern stabil ist und Haltung zeigt.

Eileen Stiller

Basisübungen für Diabetiker: So kräftigen Sie Ihre Füße



C-Bogen: Mobilisiert das Quergewölbe. Fuß mit der Hand zu einem Bogen formen. Die Daumen liegen auf dem Gelenk von großem und kleinem Zeh, die Hände im Mittelfußbereich. Langsame Rollbewegung nach unten.



Igelball: Regt die Durchblutung an und lockert die Muskulatur. Igelball mit dem Fuß langsam mit Druck hin- und herrollen. In einem zweiten Schritt auf den Ball stellen und das Körpergewicht kreisförmig verlagern.



Fußwelle: Trainiert die Muskulatur. Lassen Sie eine Welle durch den Fuß laufen. Ziehen Sie den Fußrücken hoch, die Zehen bleiben locker gestreckt. Am Umkehrpunkt die Zehen hochziehen und den Fuß abstellen.