



**Birgit Faschinger-Reitsam, 54,
aus München**

Das Problem:
Hallux valgus

Die Krankenakte:
Brennende Schmerzen
am Fuß, die den Alltag
massiv einschränkten

Die Lösung:
Spiraldynamik



„ICH MUSSTE LERNEN, GESUND ZU GEHEN“

Der Hallux machte das Laufen für Birgit Faschinger-Reitsam zur Qual. Durch ein gezieltes Fuß-Trainingsprogramm bildete sich das schmerzende Überbein langsam zurück

Tango ist meine große Leidenschaft. Vor zwei Jahren konnte ich plötzlich nicht mehr tanzen. Von einem Tag auf den anderen bekam ich unerträgliche Fußschmerzen. Die Beschwerden quälten mich beim Tanzen, beim Gehen, beim Stehen und sogar nachts, wenn ich im Bett lag. Meine Füße

pochten und brannten, vor allem am Vorfuß – und am Großzehballen. Rechts hatte ich schon vor einigen Jahren ein etwa zwei Zentimeter dickes Überbein bemerkt. Der große Zeh war in Richtung zweiter Zeh gewandert. Beschwerden hatte ich aber bislang nie gehabt. Doch jetzt litt ich unter Druckstellen, Hautreizungen und

Schwellungen. Ich begann zu googeln und stieß auf die Diagnose Hallux valgus. In Internet-Foren las ich, dass hohe Schuhe Gift seien und dass nur eine Operation Abhilfe schaffen könne. Das kam für mich auf keinen Fall infrage. Es musste doch noch andere Möglichkeiten geben, als sich den Fuß aufschneiden zu lassen.

Ich entschied mich zunächst, beim Tanz-Training zu pausieren, und trug fortan Trekkingsandalen mit medizinischen Einlagen. Online suchte ich weiter nach Alternativen zu einer OP und fand schließlich das ganzheitliche Trainingskonzept der Spiraldynamik. Es basiert auf der Tatsache, dass sich unser Körper von Natur aus spiralförmig bewegt. Wird dieses gesunde Bewegungsverhalten gestört, werden Muskeln sowie Gelenke überanstrengt. Daraus resultieren häufig Fuß-, Knie- oder Rückenprobleme. Ich ließ mir einen Termin in einer spezialisierten Fußschule in meiner Nähe geben. In der ersten Stunde stand eine Bewegungsanalyse auf dem Programm. Der Therapeut beobachtete nicht nur meine Füße, sondern auch Hüfte, Becken und Knie. Danach erklärte er, dass bei mir Fehler im Bewegungsablauf den Hallux begünstigt hätten. Die Ferse belastete ich beim Gehen nicht gleichmäßig, die Knie kippten nach innen, die Füße rollte ich nicht richtig ab. Damit sich das Überbein zurückbilde, müsste ich das natürliche Gehen neu lernen.

Eine mühsame Aufgabe, wie sich zeigte. Schließlich musste ich Bewegungsabläufe ändern, die ich mir seit Kindertagen angewöhnt hatte. Insgesamt ging ich 20-mal zum Fußtraining. Ich lernte mit Hilfsmitteln wie Theraband und

Igelball, meine Füße zu mobilisieren, das Faszienewebe zu dehnen und aufrecht zu laufen. Eisern übte ich auch neben dem Training jeden Tag zu Hause.

Nach sechs Monaten konnte ich wieder tanzen. Ein weiteres halbes Jahr später hatte ich das korrekte Abrollen der Füße und den aufrechten Gang so verinnerlicht, dass ich keine Beschwerden mehr hatte. Um anderen Frauen mit Fußproblemen zu helfen, blogge ich heute auf draufgängerin.de.

Protokoll: Sophie Sonnenberger

FAKTEN ZUM HALLUX VALGUS

DIE KRANKHEIT Der Mittelfußknochen driftet nach innen ab, so bildet sich ein Überbein. Neben Druckstellen können auch Sehnenverkürzungen, Schleimbeutelentzündungen sowie Arthrose auftreten.

DIE URSACHEN Eine genetische Disposition kann den Hallux genauso begünstigen wie eine (Becken-)Fehlstellung – oder zu spitze, zu hohe, zu kleine Schuhe.

BEHANDLUNG Einlagen und Fußschielen lindern die Beschwerden. Auch Krankengymnastik kann helfen. Außerdem kann der Hallux operativ korrigiert werden. Manche Spiraldynamik-Kurse werden von der Kasse bezuschusst. Infos: spiraldynamik.com; sanamotus.de; fuusschule.com

Was hat Ihnen geholfen bei langer Krankheit oder chronischem Leiden? Schreiben Sie an donna-editorial@burda.com



Erste Hilfe aus der Natur

Arnica 1+1 DHU

Kommt es im Alltag mal anders als gedacht, ist Arnica 1+1 DHU schnell zur Stelle:

1 x Globuli + 1 x Salbe = Arnica 1+1 DHU

- Globuli zum Einnehmen
- Salbe zur äußeren Anwendung
- vereint in einem Kombi-pack

Jetzt in Ihrer Apotheke



DHU Homöopathie. Aus Liebe zum Leben.

Deutsche Homöopathie-Union www.dhu-globuli.de

Anwendungsgebiet: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Streukügelchen enthalten Sucrose (Saccharose/Zucker), Salbe enthält Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.