

Physiotherapie

Neustart für lädierte Füße

Gegen Hallux valgus, Senk- oder Spreizfüße gibt es ein neuartiges Übungsprogramm, das sogar Operationen verhindern kann. Wir zeigen, wie Sie schmerzhaft Fehlstellungen wegtrainieren

Manchmal sagt ein Strich mehr als tausend Worte. Gebogen wie eine Sichel verläuft die Linie, die Heilpraktikerin Andrea Röske mit Filzstift auf der Achillessehne ihrer Patientin zeichnet. Die klagt über ständige Knöchelschmerzen, steht barfuß in der Praxis der Berliner Therapeutin. „Ein klassischer Knickfuß“, diagnostiziert Röske, nachdem sie die Fersenstellung studiert hat. Jetzt er-

klärt sie ihrer Patientin, wie sie die Fehlstellung korrigieren kann.

Häufige Fußprobleme. Ob Knick-, Senk-, Spreizfuß oder Hallux valgus: Verformte Füße sind in Deutschland so verbreitet wie Schnupfen. Zwar kommen 98 Prozent aller Kinder mit gesunden Füßen zur Welt, aber zwei Drittel aller Erwachsenen haben Fußprobleme. Das Dilemma beginnt schon in der Kindheit: Unsere Füße sind dafür konstruiert, sich geschmeidig auf unebenem Untergrund zu bewegen. Wir aber stecken sie in falsches Schuhwerk, gehen auf Asphalt und verdammen die kleinen Fußmuskeln so zur Untätigkeit. Die Bewegungsvielfalt des Fußes verkümmert, er gerät außer Form.

Ein spezielles Trainingsprogramm soll geschädigten Füßen helfen – und sogar Operationen verhindern. Das Bewegungskonzept

nennt sich Spiraldynamik und wurde von dem Züricher Arzt Dr. Christian Larsen zusammen mit der Pariser Physiotherapeutin Yolande Deswarte entwickelt.

Natur als Vorbild

In zwanzigjähriger Forschungsarbeit studierte Larsen das Wunderwerk Füße: ein sensibles Konstrukt aus je 26 Knochen, 27 Gelenken, 107 Bändern und 32 Muskeln und Sehnen. Dabei entdeckte der Arzt, dass die Natur unsere Füße nach dem Spirale-Prinzip konstruiert hat. Das führt dazu, dass Längs- und Quergewölbe stabil bleiben, solange man Muskeln und Gelenke richtig belastet. Druck und Stoß werden auf diese Weise elastisch aufgefangen – der Gang federt.

Anschaulich wird diese raffinierte Verschraubung, wenn man

Bitte umblättern ▶

Machen Sie Ihre Füße sommerschön!

- **Turbo-Wellness:** Mit dem Abschied von den Wollsocken fällt auf: In den Kältemonaten haben wir unsere Füße sträflich vernachlässigt! Zeit für ein Turbo-Pflegeprogramm.
- **Entspannungsbad:** Füße zuerst fünf Minuten in handwarmes Wasser mit Blütenessenzen stellen – Frischekick pur.
- **Nagelpflege:** Nach dem Bad sind die Nägel weich – gerade abschneiden. Achtung: Eingewachsene Nägel sind ein Fall für die Fußpflegerin (ca. 30 Euro).
- **Hornhaut-Entfernung:** Nur mit Bimsstein oder Hornhautfeile (Drogerie).
- **Creme-Massage:** Zum Abschluss Feuchtigkeitscreme sanft einmassieren, das hilft gegen Risse.



Fußbad und Massage: Pflegepackung für den Sommer

Gesunde Füße: Neues Übungsprogramm beseitigt Fehlstellungen



Gut zu Fuß: Spiraldynamik-Übungen können Schmerzen lindern

ein Handtuch an beiden Enden festhält und auswringt. Dabei wölbt sich das Textil in der Mitte auf und bildet einen soliden C-Bogen – vergleichbar mit dem Fußgewölbe. Christian Larsen: „Lässt diese spirale Verschraubung nach, wird das Fußgewölbe instabil. Fußprobleme entstehen.“

Erfolgsmodell. Ausweg? Die Spirale muss wiederbelebt werden! Dazu hat Christian Larsen eine Vielzahl von Übungen entwickelt. In Deutschland wird sein Konzept bereits von 50 Physio- und Ergotherapeuten oder Sportlehrern gelehrt (Infos: www.spiraldynamik.com).

„Wichtig ist, das anatomi-

sche Prinzip in den Alltag einzubauen“, sagt Andrea Röske, die eine Spiraldynamik-Fußschule anbietet. Sie gibt ihren Patienten Übungs-Hausaufgaben mit und hat gute Erfahrungen gemacht: „Es braucht Geduld, doch das Training lohnt sich. Viele, die jahrelang Schmerzen litten, verlieren bei regelmäßigem Üben ihre Beschwerden.“

Bernhard Hobelsberger

Tipps zum Thema



„Gut zu Fuß ein Leben lang“
Autor Christian Larsen beschreibt Übungen aus der Spiraldynamik (Trias, 17,95 Euro).

TV-Info

Servicezeit: Gesundheit
Wunderwerk Füße
MO 21. 4. • 18.20 Uhr • WDR

Ausgewählte Adressen

Fußlehrer für Spiraldynamik

- **Berlin:** Andrea Röske, Charitéstraße 4, Tel. 030/28045364
- **Hamburg:** Andrea Bubos, Beim Schlump 84 B, Tel. 040/417181
- **Köln:** Andrea Soppart, Grannenweg 9, Tel. 0221/5890090
- **Frankfurt:** Eva-Maria Kolt, Waldschmidtstraße 63, Tel. 069/4970211
- **Freiburg:** Cordula Rublack, Furtwänglerstraße 7, Tel. 0761/64366
- **München:** Thomas Rogall, Tegernseer Landstraße 37a, Tel. 089/62060906

Vier Übungen für gesunde Füße

1 Hilft bei Senkplattfuß: Zehenraupen

Das Ziel: Kräftigung der kleinen Fußmuskeln der Ballenmuskulatur. Sie machen 40 Prozent der Fußkraft aus.

So geht's: Bequem auf einen Hocker setzen, der Fuß ruht unbelastet auf dem Boden. Das Quergewölbe aufbauen und die geballte Kraft im Ballen spüren. Wieder loslassen. Die Zehengrundgelenke bewegen sich rhythmisch auf und ab wie kleine Raupen, die Zehen selbst bleiben dabei gestreckt.



Wie oft? Täglich 1–3 Minuten. Der Effekt wird noch größer, wenn Sie mehr Körpergewicht auf den Vorfuß legen, so allmählich die Belastung steigern.

2 Hilft bei Spreizfuß: Sternensammler

Das Ziel: Der Vorfußimpuls beim Gehen wird aktiviert, um dem Gang neue Leichtfüßigkeit zu verleihen.

So geht's: Gehen Sie in die Schrittstellung und setzen Sie die Ferse des vorderen Beins auf, der Vorfuß schwebt in der Luft über einer Münze. Beim Abrollen und Abstoßen die Münze mit der tiefen Ballenmuskulatur



einsammeln – durch den impulsartigen Aufbau des Quergewölbes im Moment des Abstoßens (s. Foto mit blau eingekreister Münze). Mehrere Münzen im Raum verstreuen und auf diese Weise mit beiden Füßen

einsammeln.
Wie oft? Täglich 2–5 Minuten üben. Ganz wichtig: keine Krallenzehen machen!

3 Hilft bei Krallenzeh: Saugnapf

Das Ziel: Die tiefe Ballenmuskulatur wird aktiviert. Dadurch beugen sich die Zehengrundgelenke, die Zehen selbst werden gestreckt.

So geht's: Sie sitzen bequem auf einem Stuhl, die Ferse am Boden, der Vorfuß schwebt über einem halbierten Tennisball. Vorfuß absenken, bis die Vorfußmitte die Kuppel des Balles berührt. Vorfuß an den Seiten



der Kuppel nach unten gleiten lassen – ohne den Scheitelpunkt des Balles einzudrücken. Zehenkralle ist dabei tabu!
Wie oft? Ein bis drei Übungszyklen am Tag, jeweils 1–2 Minuten lang pro Fuß.

4 Hilft bei Hallux valgus: C-Bogen

Das Ziel: Das Vorfuß-Quergewölbe wird mobilisiert.

So geht's: Nehmen Sie Groß- und Kleinzehengrundgelenk in die Hände (s. Foto links) und

drehen Sie diese mit einer Rollbewegung nach unten, damit im Vorfuß eine Bogenbrücke in C-Form entsteht. Von oben gesehen sollte der Fuß nun etwas schmaler aussehen (Foto rechts). Zusätzlich können die Mittelfußknochen von unten mit den Fingern abgestützt werden. Bewegung rhythmisch wiederholen.



Wie oft? Täglich 2–5 Minuten pro Fuß. Wichtig: keine Krallenzehen machen.