

## Spiraldynamik - Wohlbefinden für die Füße

Jeden Tag legt der Mensch einige Tausend Schritte zurück, in seinem Leben umwandert ein Mensch einmal den Erdball.

Wie wichtig gesunde Füße für unser Wohlbefinden sind, merken wir erst, wenn die Schuhe drücken, die Fußsohlen brennen, Blasen auftreten und die Zehen schmerzen.

### Der gesunde Fuß

Der gesunde Fuß hat drei wesentliche Aufgabenfelder. Erstens muss er das Gewicht des Körpers tragen, zweitens reguliert er das Gleichgewicht und drittens sorgt er für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten: mit gesunden Füßen können wir laufen, springen, rennen, tanzen und hüpfen. Selbst gesunde Fußzehen sind von zentraler Wichtigkeit, denn ohne sie wäre unser Gleichgewichtssinn extrem beeinträchtigt.

Damit der Fuß all diese Aufgaben erfüllen kann, ist er auf eine federnde Gewölbestruktur angewiesen. Beim gesunden Fuß sind das Längs- und das Quergewölbe gut durchgeformt. Das Längsgewölbe wölbt sich von den Zehengrundgelenken in Richtung Ferse, das Quergewölbe von der Innen- zur Außenseite des Fußes. In der Mitte des Fußes sind die Keilbeine, sie bilden die Gewölbekuppel - ähnlich den Abschlusssteinen eines römischen Torbogens. Zusammen mit einer ausgeklügelten Muskulatur und speziell stoßdämpfenden Fettpolstern stellt der Fuß ein kleines Meisterwerk der Natur dar, gebaut für lebenslängliche Belastbarkeit und Wohlbefinden.

### Fußprobleme

Rund vierzig Prozent der Bevölkerung leidet an Fußproblemen.

Fußprobleme sind teilweise vererbt und teilweise durch Fehlbelastungen bedingt. Die Faustformel dazu: ein Drittel Vererbung, zwei Drittel Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen. Fußprobleme und Problemfüße sind häufig, sie kommen gleich nach den Rückenproblemen. Es gibt vier Haupttypen orthopädischer Fußkrankheiten:

Am Anfang steht meistens der Knickfuß, der häufig schon im Kindesalter besteht.

Das oft gehörte Argument "das wachse sich schon zurecht" stimmt nachweislich nicht. Bis zur Einschulung sind Knickfüße bei Kleinkindern normal, nachher nicht mehr. Menschen, die einen Knickfuß haben, merken es häufig nicht, da er häufig keine Schmerzen verursacht. Aus dem Knickfuß entwickelt sich häufig entweder ein Senk-Plattfuß oder eine Hohlfußproblematik. Beim Senk-Plattfuß senkt sich das Fuß-Längsgewölbe nach unten ab. Beim Hohlfuß ist es genau umgekehrt, das Längsgewölbe ist überhöht, der Mittelfuß verliert den Bodenkontakt. Viertens gibt es den Spreizfuß, bei dem das Vorfuß-Quergewölbe stempelkissenartig durchgedrückt ist. Der Spreizfuß ist die häufigste schmerzhafte Fußkrankung überhaupt.

Generell gilt: Sind unsere Füße krank, so wirkt sich das auf den ganzen Körper aus, Gleichgewicht und Fortbewegung werden beeinträchtigt. Oftmals kommen Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden hinzu.

### Fußabdruckk-Test

Wenn Sie ihr Fußgewölbe selbst überprüfen möchten, können Sie sich dazu mit nassen Füßen auf ein farbiges Papier(DIN A3) stellen. Auf dem noch nassen Papier sehen Sie den Abdruck ihrer Füße.

Der normale Fußabdruck besteht vorne aus Zehen und Ballen, dann der taillierte Mittelfuß und hinten der Fersenabdruck. Beim Hohlfuß zeigt sich ein zweigeteilter Fußabdruck, beim Senk-Plattfuß ein verbreiteter Mittelfußabdruck. Der Spreizfuß ist auf diesem Abdruck nicht zu erkennen. Auf den zweiten Blick schon fast logisch, da sich die Form des Abdruck nicht vom normalen Fußabdruck unterscheidet. Aber die Druckbelastung im Ballen vorne ist viel zu hoch - genau dort treten dann Hornhautschwielen und

Dornwarzen auf.

Tipps zur Selbsthilfe für das Wohlbefinden unserer Füße

Es gibt drei goldene Regeln zu beachten. Viel Barfuß gehen, gute Schuhe kaufen und bei besonderer Beanspruchung der Füße ein paar spezielle Übungen machen.

1. Barfuß laufen, wann immer es geht und insbesondere auf unebenen Böden: ideal sind Sand, Kies, Waldböden, auch ein Flussbett beispielsweise stellt ein besonderes Erlebnis für eingezwängte Füße dar. Übrigens: Das gilt für Kinder wie für Erwachsene genauso. An der frischen Luft und auf unebenem Gelände kann der Fuß seine elastischen Stützfunktion trainieren. Auf aalglatten, ebenen Böden wie Wollteppichen oder perfekten Grünflächen ist ein solches Training nicht möglich.

2. Spiraldynamik ist eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Ein Beispiel: Wenn Sie Probleme mit dem Fuß haben, zum Beispiel einen Hallux valgus, untersucht die Spiraldynamik, wieso dieser Defekt im Fuß entstanden ist. Dabei werden zunächst falsche Bewegungsabläufe analysiert und, im zweiten Schritt, dann korrigiert. In Zusammenarbeit mit geschulten Therapeuten lernen Patienten, sich anatomisch richtig zu bewegen, so lässt sich mancher Schaden mindern, verhindern oder gar beheben. Dazu gibt es eine breite Palette allgemeiner und spezifischer Übungen, die am besten gleich in den Alltag integriert werden. Keine stundenlangen Trockenübungen! Die Spiraldynamik-Übungen sind direkt für den Alltag geschaffen - beim Warten auf den Bus, unter der Dusche usw. Solche Übungen vermitteln Wohlgefühl und machen Spaß. Dies ist besonders wichtig bei Kinderfuß-Übungen, die spielerisch verpackt sind, sodass sie Kindern Spaß machen.

Ein Beispiel: Fuß-Picasso

Kritzeln, Zeichnen sogar Schreiben kann man auch mit den Füßen. Das fördert Kraft, Geschick und Sensibilität.

Ausgangsposition: im Schneidersitz auf dem Boden. Achten Sie auf einen möglichst entspannten Oberkörper und eine ruhige Atmung. Das Heben der Beine und die knifflige Fußarbeit sind Schwerstarbeit für die Muskulatur, vom Bauch bis zu den Zehen. Verwenden Sie Fasermarker.

Viele weitere Übungen und Spiele finden Sie im Buch "Gesunde Füße für Ihr Kind" von Christian Larsen. Trias-Verlag, 2002

3. Der richtige Schuhkauf

Das Vermeiden schmerzender Füße fängt bereits beim Schuhkauf an, das gilt für Männer und Frauen und insbesondere für Kinder. Wenn Schuhe Füße einengen oder in eine extreme, unnatürliche Form zwingen, entstehen Schmerzen... und als Folge Fehlstellungen. Läuft eine Frau tagtäglich mit hohen Absätzen, so wird das Fußskelett mit der Zeit verformt. Das Körpergewicht wird einseitig verteilt, die Zehen werden in ihren Grundgelenken stark abgeknickt. Diese unnormale Belastung führt auf Dauer zum Spreizfuß. Außerdem besteht langfristig die Gefahr, dass sich die Wadenmuskulatur und die Sehnen verkürzen und das Kniegelenk in Mitleidenschaft gezogen wird.

Worauf ist beim Schuhkauf zu achten?

Lassen Sie in einem Fachgeschäft die richtige Schuhgröße messen. Messen, nicht schätzen! Spezielle, genormte Messgeräte können die Fußlänge- und weite feststellen. Das gilt ganz besonders für Kinder. Die verbreitete Meinung, die "Daumenprobe" vorne am Schuh sei ausreichend, ist ein folgenschwerer Irrtum! Erstens ziehen Kinder automatisch den Zeh ein; zweitens sind viele der Schuhkappen vorne zu dick und zu eng genäht, um den Zeh überhaupt tasten zu können. Kinderfüße wachsen monatlich bis zu zwei Millimetern, das entspricht rund drei Schuhgrößen pro Jahr. Stecken die Füße in zu kleinen Schuhen, können sie nicht mehr richtig abrollen, sie werden

vorne gestaucht, gespreizt und damit bereits in jungen Jahren geschädigt. Es kommt zu unwiderruflichen Wachstumsfehlentkungen. Zu große oder zu weite Schuhe sind übrigens keine Alternative: sie lassen den Fuß ständig nach vorne rutschen und so wird er ebenfalls gestaucht. Die exakte Passform ist das wichtigste Gebot beim Kauf von Kinderschuhen. Kinderschuhe sollten die höchste Qualität haben, das Obermaterial atmungsaktiv und geschmeidig. Die Sohle sollte dünn, flexibel und flach sein, das gilt ebenso für das Fußbett Sportschuhe brauchen eine möglichst dünne, gut stoßdämpfende Sohle, die den Aufprall am Boden absorbieren kann. Das gilt genauso für Erwachsene.

Dürfen Kinderschuhe z.B. an Geschwister weitervererbt werden?

Es gibt Schuhe, die serienmäßig eine herausnehmbare Sohle haben, die nachgekauft werden kann. Wenn das Geschwisterkind also eine neue Einlegesohle bekommt und der Schuh keine Deformationen aufweist, die seine Funktionstüchtigkeit einschränken, dann kann man Schuhe problemlos weiter vererben.

Weiterführende Literatur mit vielen praktischen Beispielen und Übungen:

Larsen, Meier, Wickihalder "Gesunde Füße für Ihr Kind". TRIAS-Verlag, Stuttgart 2002.

Nollau, Haas "Schöne und gesunde Füße". Knaur Verlag, München 2003

Detlef Fleischer "Barfuss-Szene - Mehr Mut zu nackten Füßen" Neue Neusser Reihe.2002 ISBN 3-00-009510-1

Weitere Informationen

. DSI Schuhinstitut Offenbach (<http://www.schuhinstitut.de>)

Der SWR ist Mitglied der ARD Impressum I © SWR 2004