

Starke Füße

Verbessern Sie Ihren Standpunkt

Um richtig im Leben zu stehen, benötigen wir eine gute Erdung und damit eine starke Basis. Diese erhalten wir durch unsere Füße, den tragenden Teil unseres Bewegungsapparates und verantwortlich für unsere gesamte Körperstatik. Doch leider werden sie häufig vergessen und selber sprichwörtlich „mit Füßen getreten“. Dabei ist die Fußgesundheit mit die Basis für viele Lebensvorgänge wie z. B. körperliche Bewegung, Herz-/Kreislauffunktion, Stoffwechsel, Durchblutung und Entwässerung der Beine. Zu enge Schuhe und Übergewicht sind nur zwei Faktoren, die unsere Füße krank machen. Wie wichtig Fußgesundheit ist, zeigen jedoch landesweite Veranstaltungen, die auf Fußerkrankungen und Prävention aufmerksam machen, auch um den Zusammenhang zwischen den Füßen und der allgemeinen Gesundheit deutlich hervorzuheben.

Unsere Füße sind die Basis für die richtige Körperhaltung und verantwortlich für eine harmonische Körperbalance. Möglich wird dies durch die Propriozeptoren in den Fußsohlen, über die Nervenimpulse an das Zentralnervensystem weitergeleitet werden und so die Körperhaltung, also Muskeltonus, Gelenkstellung, Bandspannung und weitere Informationen, beeinflussen. Der Fuß selbst wird stabilisiert durch längs- und schräg verlaufende Bänder und durch die Fußmuskulatur. Besonders wichtig für einen gesicherten Gang ist dabei die Stabilisierung des Sprunggelenks. Da am Sprunggelenk selbst keine Muskelzüge ansetzen, erfolgt die Stabilisierung des Gelenks allein über die Muskeln,

die vom Fußgewölbe hoch zum Knie laufen. Sind diese zu schwach oder verletzt, können sie das Sprunggelenk nicht mehr ausreichend unterstützen.

Kranker Fuß, kranker Körper

Die Körperhaltung ist somit keine Zufälligkeit, sondern eine reflektorische, individuelle Aufrichtung des Bewegungsapparates gegen die Schwerkraft. Je nach statodynamischer Situation werden Kopf, Rumpf und Füße durch das Nerven- und Muskelsystem gesteuert. Unterscheiden muss man jedoch zwischen Kopfsteuerung und -haltung sowie der Fußsteuerung. Somit wird der aufrechte Gang nicht nur durch die Kopfsteuerung wie etwa durch

das Gleichgewicht oder die Wahrnehmungen der Augen gesteuert, sondern

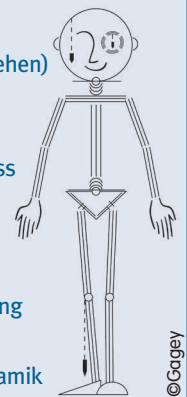
Steuerung der Körperhaltung

Kopfsteuerung

- Augen (räumliches Sehen)
- Gleichgewicht
- HWS + Nackenfeld
- Kiefergelenke und Biss

Fußsteuerung

- sensible Wahrnehmung
- statische Fertigkeit
- Muskelkraft und Dynamik



© Gagay

ist eine Folge verschiedener Elemente, die sich ähnlich einer Reihe von Perlen an einer Schnur verbinden und somit auch gegenseitig beeinflussen können. Der Fußsteuerung kommt quasi als Grundlage des Körpers eine besondere Bedeutung zu, etwa bei der Sturzvermeidung. So sind wir über die Fußsteuerung in der Lage, z. B. beim Stolpern reflexhaft den Fuß zu stabilisieren. Um die Fußgesundheit zu erhalten, sollte deshalb bei Beschwerden ein spezialisierter Arzt oder Orthopäde aufgesucht werden, um eine genaue Aussage über die individuellen Ursachen der Beschwerden zu erhalten. Denn damit die Füße gesund bleiben, ist eine gründliche Haltungs- und Bewegungsanalyse erforderlich. Bei Fehlfunktionen, Dysbalancen oder Fehlstellungen ist sofortiges Handeln des Fachmanns unabdingbar. Bereits leichte Störungen können den Fuß und das Gangbild verändern – und damit Einfluss auf die gesamte Körperstatik

„Wer rastet, der rostet“

Dieses alte Sprichwort hat auch heute noch seine Berechtigung. Die tägliche Bewegung, Experten raten zu ca. 10.000 Schritten am Tag, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit, Bewegungsmangel hingegen kann uns krank machen und ist für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich. Deshalb sollten Sie unbedingt genug Zeit für die tägliche Bewegung einplanen – etwa das Fahrrad nehmen statt des Autos oder auch mal eine kurze Strecke zu Fuß zurücklegen. Achten Sie dabei jedoch auf das richtige Schuhwerk: Ein Spaziergang in zu engen und zu festen Schuhen führt eher zu Blasen, Druckstellen und Fehlstellungen des Fußes, als dass der Gesundheit geholfen wird, denn die Füße sollten sich aktiv im Schuh bewegen können. Dies ist grundsätzlich bei sensomotorische Einlagen gegeben, da sie eher dünn, weich und prallelastisch sind und auch nur zwei Drittel lang (z. B. Medreflexx). So passen sie dann auch in jeden normalen Schuh.

Sensomotorische Einlagen wirken kräftigend auf die Fußmuskulatur, wodurch sich ...

- die Wirbelsäule aufrichtet
- das Körpergefühl verbessert
- die Durchblutung erhöht
- Verspannungen auflösen
- Muskeldysbalancen ausgleichen
- das Gleichgewicht besser einstellt



nehmen. Fehlbelastungen der Gelenke leisten dann der Arthrose Vorschub und Verspannungen der Muskulatur auch im Hals- und Nackenbereich können zu Kopfschmerzen und Tinnitus führen.

Während der Haltungs- und Bewegungsanalyse sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

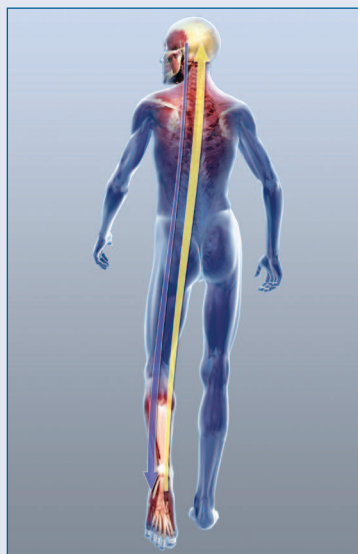
- Um die Ursachen von funktionellen Rücken-, Muskel- und Nervenschmerzen aufzuspüren, bedarf es eines ausführlichen Patientengesprächs und einer gründlichen körperlichen Untersuchung.
- Die Haltungs- und Bewegungskoordination muss von Kopf bis Fuß analysiert werden.
- Kopf- und Nackenschmerzen können an Fehlstellungen des Kiefers oder Fehlfunktionen der Augen liegen – unter Umständen ist somit eine Überweisung zum Facharzt nötig.

- Der Grund für funktionelle Rücken-, Lendenwirbelsäulen-, Hüft- oder Knie-schmerzen kann eine Schwäche der Fußmuskeln sein – individuell angefertigte, sensomotorische Spezial-einlagen werden ärztlich verordnet (s. Auflistung der spezialisierten Ärzte auf der nächsten Seite).

Gesunde Füße bis ins Alter

Bereits Pfarrer Kneipp wusste um die „Heilkraft der Bewegung“: Er kombinierte das Wassertreten mit Wechselbädern und Wassergüssen zur Reiztherapie. In Kombination mit Fußgymnastik (z. B. Spiraldynamik®, Yoga, Walking, Bergwandern etc.) ergibt sich ein auch heute noch aktuelles Behandlungskonzept, das sich leicht umsetzen lässt und der ganzen Familie Spaß macht!

von Mina Stern



Während die Menschen früher auf sandigen und weichen Böden unterwegs waren, läuft der moderne Mensch meist auf harten und unflexiblen Böden, die beim Gehen die Bänder und Sehnen des Fußes zusätzlich belasten, da eine Dämpfung der Schritte, besonders wenn die falschen Schuhe etwa mit zu hohem Absatz getragen werden, nicht mehr gegeben ist. Umso wichtiger ist es, den Fuß gesund zu halten, denn nur ein gesunder Fuß kann hohe Belastungen und plötzliche Gefahrensituationen wie z. B. das Stolpern über einen Stein aushalten. Besonders wichtig ist das Fußtraining somit für ältere und osteoporosegefährdete Personen, um eine aktive Sturzprophylaxe zu gewährleisten. Neben der täglichen Bewegung, die zusätzlich die Knochenstruktur verbessert, können sensomotorische Einlagen dabei helfen, den Gleichgewichtssinn aktiv zu trainieren – und die Reflexleistung des Fußes zu steigern.