

MIT DVD



STELLA ARNDT

Endlich frei von Fußschmerzen!

Die besten Übungen bei **Hallux valgus**
und **anderen Beschwerden**

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Weltbild

STELLA ARNDT

Endlich frei von Fußschmerzen!

Die besten Übungen bei **Hallux valgus**
und **anderen Beschwerden**

Weltbild

LERNEN SIE IHRE FÜSSE KENNEN

6 Füße vollbringen Höchstleistungen

- 6 In der tragenden Rolle
- 7 Der Aufbau des Fußes
- 10 Das Zusammenspiel von Fuß und Körper
- 12 Füße in Nöten
- 13 Die häufigsten Fußfehlstellungen

16 Wirksame Hilfe bei Fußbeschwerden

- 16 Fußschule: wo die Füße wieder laufen lernen
- 17 Der übliche Weg
- 19 Üben mit Buch und Videos



TRAINIEREN SIE IHRE FÜSSE

22 Der richtige Stand

- 22 Fuß-Boden-Kontakt
- 25 Gerade Beinachse
- 28 Das bewegliche Becken

32 Vorbereitung bei allen Fußbeschwerden

- 32 Aufwärmen und dehnen
- 35 Faszienmassage mit Ball

38 Spezielle Übungen bei Fußfehlstellungen

- 38 Fersen im Lot
- 42 Das Längsgewölbe aufrichten
- 46 Den Bogen spannen – Übungen für den Spreizfuß

- 52 Entspannung für den Hohlfuß
- 54 Bewegte Zehen
- 56 Übungen für den Hallux valgus
- 61 Rund um Ferse und Achillessehne
- 64 Sprunggelenke und Bänder stärken**
- 64 Nach Verletzungen des Bandapparats
- 67 Verbesserung von Koordination und Kraft
- 68 Die Kunst des Gehens**
- 68 Dämpfung
- 70 Aufrichtung
- 72 Gehen – Schritt für Schritt



Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Sachregister
- 78 Verzeichnis der Übungen
- 79 Impressum



LERNEN SIE IHRE FÜSSE KENNEN

Gesund sein von Kopf bis Fuß – das wünschen wir uns alle. Doch während unser Kopf stets im Zentrum unserer Aufmerksamkeit ist, fristen die Füße am anderen Ende unseres Körpers ein undankbares Schicksal: Meistens sind sie in Schuhen verpackt, nachts liegen sie unter der Bettdecke. Vielen Menschen sind ihre Füße fremd und sie ahnen nicht, welches Wunderwerk sich da unten am Ende der Beine befindet. Füße lieben Herausforderungen und mit dem richtigen Training bleiben sie ein Leben lang beweglich und gesund.

FÜSSE VOLLBRINGEN HÖCHSTLEISTUNGEN

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Auf unseren Füßen stehen, laufen, springen, rennen, stolzieren, trippeln und tanzen wir. Ohne unsere Füße läuft praktisch nichts. Dabei gehören sie zu den am meisten belasteten Körperteilen und wir schenken ihnen kaum Aufmerksamkeit. Wir ahnen nicht im Entferntesten, was sie leisten. Sie sind einfach da und funktionieren.

Als ich vor vielen Jahren eine Fußreflexzonen-Ausbildung machte, ist mir deutlich geworden, wie wichtig unsere Füße sind. Seitdem habe ich sie beweglich gehalten, bin im Sommer barfuß gelaufen und habe ihnen regelmäßig ein warmes Fußbad mit anschließender Massage gegönnt. Inzwischen weiß ich: Das ist das Mindeste, was Füße brauchen. In meine physiotherapeutische Praxis kommen jeden Tag Menschen mit den unterschiedlichsten Fußproblemen, häufig sind die Füße in einem erbärmlichen Zustand. Und die Menschen sind verzweifelt, weil ihnen jeder Schritt wehtut. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass man bei Fußbeschwerden außer Einlagenversorgung nichts machen kann, habe ich immer wieder die gleiche Erfahrung gemacht: Füße können regenerieren und reagieren sehr schnell auf die richtige Behandlung. Da unsere Füße Höchstleistungen vollbringen, sollten wir gut mit ihnen umgehen.

IN DER TRAGENDEN ROLLE

Müssten unsere Füße nur unser Körpergewicht tragen, hätten sie einen leichten Job. Doch es ist anders: Bei jedem Schritt landet ein Vielfaches des Körpergewichts auf der Ferse. Stellen Sie sich vor, Sie möchten 5 Minuten lang ein Paket tragen, das 30 Kilo wiegt – bei den meisten von uns würden die Arme streiken. Bei einem gekonnten Weitsprung eines mittelschweren Mannes allerdings landet die Ferse mit bis zu 1000 Kilo Belastung am Boden. Was dabei viel erscheint, ist für die Füße normal – dafür sind sie konstruiert. Und dabei haben die Fußknöchelchen zusammen nur ein Gewicht von etwa 150 Gramm. Bei einer Ballerina, die auf Zehenspitzen tanzt, wird der Fuß im höchsten Maß belastet. Ähnliches bei Frauen in Stöckelschuhen: Je höher der Absatz, desto mehr Gewicht muss der vordere Fuß tragen. Das ist Schwerstarbeit.

Wer in seinem Leben 70 Jahre lang täglich 4 Kilometer zu Fuß geht, hat die Erde am Ende 2,5 Mal umrundet. Und wer sich etwas mehr bewegt, bei dem können es auch locker 200 000 Kilometer werden. Füße haben im wahrsten Sinne des Wortes einen Knochenjob.

Füße sind sensibel

Auch in Sachen Sensibilität bringen unsere Füße Hochleistung: Wir spüren jeden Stein, jedes spitze Körnchen unter den Sohlen. Kein Wunder, denn an der Fußsohle befinden sich zigtausende von Nervenenden, die den Boden ertasten. So können sich die Füße vor scharfen Gegenständen schützen. Barfuß gehen ist das Beste, was wir unseren Füßen antun können. Vorausgesetzt sie haben keine offenen Stellen und es tut nicht weh. Wenn wir barfuß über natürlichen Boden gehen, sind Füße in ihrem Element. Sie können das tun, wofür sie unter anderem geschaffen wurden: fühlen und ertasten. Ganz nebenbei wird die Muskulatur beim Barfußgehen gefordert, vor allem auf Naturboden oder am Strand.

Gleichgewicht von Kopf bis Fuß

Das Gleichgewicht zu halten ist ein sehr komplexer Vorgang und unsere Füße spielen auch dabei eine wichtige Rolle. Sicherlich haben Sie auch schon mal einen Schritt ins Leere gemacht. Dann erinnern Sie auch die blitzschnelle Reaktion Ihres Körpers, die das Hinfallen verhinderte. Um das Gleichgewicht halten zu können, brauchen wir Boden unter den Füßen. Und je besser die Füße sowohl die

Bodenbeschaffenheit wahrnehmen als auch unsere Gewichtsverteilung, desto besser kann unser Gleichgewichtssinn funktionieren. Besonders eindrucksvoll sind Füße, welche die Funktion der Hände übernehmen: bei behinderten Künstlern, die mit den Füßen wunderbare Bilder malen. Oder bei Musikern, die mit ihren Füßen ein Instrument spielen. Wir alle könnten solche Fertigkeiten entwickeln.

DER AUFBAU DES FUSSES

Schritt für Schritt bringen unsere Füße ihre Höchstleistung, Tag für Tag, Jahr für Jahr, ein Leben lang. Um den enormen Anforderungen standzuhalten, bedarf es einer genialen Konstruktion. Dabei geht es darum, Mobilität und Stabilität gekonnt zu verbinden.

FÜSSE WOLLEN SPÜREN

30 Prozent der Eigenwahrnehmung im Raum erfolgt über die Füße. So ist es kein Wunder, dass mancher in dickem Schuhwerk leichter das Gleichgewicht verliert. Erkrankungen wie Diabetes führen häufig dazu, dass man die Sensibilität in den Fußsohlen verliert und Gleichgewichtsstörungen beklagt. Damit der Halt besser wird, werden dicke orthopädische Schuhe getragen, die es den Füßen aber noch schwerer machen, zu spüren und Muskelaktivität zu entwickeln.



Der Fuß ist ein wahres Wunderwerk: eine komplexe Konstruktion aus Knochen, Gelenken und Muskeln mit fein aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen.

Die Evolution hat im Laufe der Jahre dafür gesorgt, dass der aufrecht gehende Mensch genau die Füße entwickelt, die er benötigt: Eine Vielzahl von Knochen, Muskeln, Bändern und Gelenken arbeiten zusammen, damit wir beschwerdefrei laufen können.

Die funktionelle Aufteilung

Funktionell betrachtet wird der Fuß in drei Bereiche geteilt: Rückfuß, Mittelfuß und Vorfuß. Der Rückfuß besteht aus Ferse und Sprungbein. Seine Hauptaufgabe ist die Stabilität. Wir landen bei jedem Schritt auf der Ferse und können nur dann sicher weitergehen, wenn die Ferse aufrecht und stabil ist und das Gewicht sicher trägt. Zwischen Ferse und Schienbein befindet sich das Sprungbein, das

die Kraft, die aus dem Bein kommt, in den Fuß überträgt. Fünf kompakte Knochen (drei Keilbeine, Kahnbein und Würfelbein) bilden funktionell betrachtet den Mittelfuß. Seine Aufgabe ist die Gewährleistung der Mobilität. Seine besondere Beweglichkeit verdankt der Fuß der speziellen Konstruktion und dem Zusammenspiel dieser Knochen.

Der Vorfuß ist das Kraftzentrum des Fußes. Er setzt sich zusammen aus den fünf Mittelfußknochen und den Zehen. Jeder Zeh besteht aus drei kleinen Knochen. Eine Ausnahme ist der Große Zeh: Er besteht nur aus zwei Knochen. Unsere Vorfüße sind die sensibelsten Teile der Füße: Wenn wir über spitze Gegenstände gehen, setzen wir unsere Vorfüße ein. Sie ertasten jedes noch so kleine Körnchen.

Die Fußgelenke

Das größte Gelenk am Fuß ist das obere Sprunggelenk, das von den beiden Unterschenkelknochen und dem Sprungbein gebildet wird. Das obere Sprunggelenk beugt und streckt den Fuß. Der Fuß kann aber auch Einwärts- und Auswärtsbewegungen machen. Diese Bewegungen werden von den unteren Sprunggelenken durchgeführt: dem vorderen und dem hinteren.

Eine wichtige Rolle spielen auch die Grundgelenke der Füße. Jeweils das Ende eines Mittelfußknochens (also das Köpfchen des Mittelfußes) bildet mit der Basis eines Zehs ein Grundgelenk.

In der Summe hat jeder Fuß 33 Gelenke.

Damit er nicht zu beweglich wird, gibt es an jedem Gelenk Bänder, welche die Beweglichkeit kontrollieren.

Die Fußmuskulatur

Im Alltag bemerken wir unsere Fußmuskeln normalerweise nicht. Und wir trainieren sie auch nicht besonders. Dass wir Fußmuskeln haben, merken wir erst, wenn wir zum Beispiel im Sommer einen langen Strandspaziergang machen, und zwar barfuß. Dann werden die Muskeln richtig gefordert. Jeder Fuß verfügt über 20 kurze Fußmuskeln. Darunter versteht man Muskeln, die am Fuß anfangen und auch am Fuß aufhören. Diese Muskeln befinden sich fast alle an der Fußsohle.

Zu den kurzen Fußmuskeln gesellen sich die Waden- und Schienbeinmuskeln. Sie entspringen fast alle am Unterschenkel und enden am

Fuß – an der Fußsohle, auf dem Fußrücken und an den Zehen. All diese Muskeln sind trainierbar. Ihnen ist es zu verdanken, dass wir bei Fußbeschwerden in den meisten Fällen mit gezielten Übungen den Zustand der Füße verbessern und Fehlstellungen entgegenwirken können.

Die Fußgewölbe

Wenn wir zur Welt kommen, sind unsere Füße noch knorpelig angelegt und weisen keine Fußgewölbe auf. Diese entwickeln sich in den ersten Jahren, wenn wir anfangen, aufrecht zu stehen und zu gehen. Die Gewölbe sind zuständig für die Dämpfung. Würde das viele

Eine Vielzahl von Muskeln verläuft in der Fußsohle – im Bild nur einige davon aus unterschiedlichen Schichten.



LÄNGS- UND QUERGEWÖLBE

Das Längsgewölbe liegt an der Innenseite des Fußes und wird durch Ferse und Großzehengrundgelenk begrenzt. An seiner höchsten Stelle ist es durchschnittlich ein bis zwei Fingerbreit über dem Boden. Das Quergewölbe wird von den fünf Zehengrundgelenken gebildet. Die Grundgelenke I und V haben deutlichen Bodenkontakt, II, III und IV deutlich weniger. So bildet sich ein flacher Bogen, dessen höchste Stelle zwischen zweitem und drittem Zehengrundgelenk liegt.

Gewicht bei jedem Schritt ungedämpft auf den Füßen landen, würden die Gelenke sehr schnell darunter leiden und Arthrosen entwickeln. Die Fußgewölbe sind durch die besondere knöcherne Struktur des Fußes vorgeformt und werden von Muskeln und passiven Strukturen verspannt.

Das Quergewölbe ist längst nicht so deutlich ausgeprägt wie das Längsgewölbe. Es erinnert an einen flachen C-Bogen, der sich vom Großzehengrundgelenk zum kleinen Ballen spannt. Im belasteten Zustand ist es in der Regel nicht deutlich als Gewölbe zu erkennen.

Sowohl das Längs- als auch das Quergewölbe variieren in ihrer Höhe: Wenn wir auf dem Fuß stehen (Standbeinphase) und das gesamte Körpergewicht auf dem Fuß lastet, werden Muskulatur, Bänder und Bindegewebe gedehnt und die Gewölbe flachen etwas ab. In der Spielbeinphase, wenn das Bein mit dem Fuß in

der Luft ist, werden die Gewölbe wieder deutlicher. Der Fuß verändert also rhythmisch seine Form und passt sich immer den jeweiligen Bedingungen an. Er ist, obwohl er so unglaublich viel halten und tragen muss, flexibel und wandlungsfähig.

Neben bestimmten Muskeln ist die Plantaraponeurose für die Verspannung der Gewölbe wichtig. Es handelt sich dabei um eine Sehnenplatte, die von der Ferse bis zu den Zehengrundgelenken reicht. Sie ist besonderen Belastungen ausgesetzt und kann bei Fehlbelastung zu unterschiedlichen Beschwerden führen (ab Seite 61).

DAS ZUSAMMENSPIEL VON FUSS UND KÖRPER

Stellen Sie sich ein Mobile vor, das in perfektem Gleichgewicht von einer Decke hängt. Wenn nur ein winziger Teil des Mobiles weggenommen oder verändert wird, verliert das gesamte Mobile seine Balance und kippt. Unser Organismus ist wie ein selbstregulierendes Mobile – er reagiert auf jede kleinste Veränderung und versucht die Balance zu halten. Wenn an irgendeiner Stelle eine Dysbalance oder Fehlhaltung entsteht, kompensiert der Körper das. Am Anfang oft, ohne dass wir es bemerken, doch nach längerer Zeit entwickeln sich durch jahrelange Fehlbelastungen oft schmerzhaft Symptome. Das Zusammenspiel von Fuß und Körper verdeutliche ich Ihnen am Beispiel des Knickfußes.

Der Knickfuß und seine Folgen

Es wird geschätzt, dass mehr als die Hälfte der Menschen in unseren Breitengraden einen Knickfuß haben. Dabei steht die Ferse nicht aufrecht, sondern ist nach innen geknickt – Sie sehen es auf dem Bild auf dieser Seite. In der Regel macht das keine Beschwerden und man kann auf diese Weise jahrzehntelang ohne größere Probleme laufen.

Doch es ist ein Trugschluss zu denken, dass es ohne Folgen bleibt: Durch die vermehrte Belastung der Innenseite werden zum einen Bänder, Muskeln und Sehnen an der Innenseite permanent überdehnt. Das kann zu Ansatzreizungen führen oder auch dazu, dass man beim Gehen leichter umknickt. Die Knochen, die das Längsgewölbe formen, die also keinen Bodenkontakt haben, werden dann mehr belastet, als es sein sollte. Im Laufe der Jahrzehnte werden sie Richtung Boden gedrückt. Das Längsgewölbe flacht ab und es entsteht ein Senk- oder Plattfuß.

Durch die verstärkte Belastung der Innenseite bekommt nun auch das Großzehengrundgelenk mehr Druck und der große Zeh wird in Richtung kleiner Zeh geschoben. Das macht die Aktivierung der das Quergewölbe bildenden Muskulatur unmöglich. In der Folge flacht das Quergewölbe immer weiter ab, es entsteht ein Spreizfuß.

Knickfüße und die Körperhaltung

Belasten wir unsere Füße so, wie es sein sollte, stehen wir auf einer soliden Basis und der restliche Körper kann sich gerade darauf auf-

bauen. Sobald die Füße falsch belastet werden, nimmt eine Folgenkette ihren Lauf. Die Fußfehlstellung verursacht oft Probleme für die Beine, den Rumpf, die Wirbelsäule und die Stellung des Kopfes.

Die Fersen sollen aufrecht sein und weder zu stark nach innen noch zu stark nach außen gedreht werden. Auch das Längsgewölbe soll aufgerichtet sein. Bei vielen Menschen mit Knickfüßen zeigt sich auch an den Beinen ein Knick. Knickfüße und X-Beine gehen sehr häufig Hand in Hand und das bedeutet eine Fehlbelastung bei jedem Schritt. Umgekehrt können sich zum Beispiel auch Kieferprobleme oder Fehlhaltungen im Rücken ganz nach unten auf die Füße auswirken. Es gibt also nicht nur eine aufsteigende Kette, sondern auch eine absteigende.

Beim Knickfuß sind Sprung- und Fersenbein nach innen geknickt oder verdreht.



Knickfüße können – neben einer Veränderung der Beinachsen – noch weitere Folgen haben:

- ▶ Beckenkipfung nach hinten.
- ▶ Damit weniger Aktivität der Beckenbodenmuskulatur.
- ▶ Vermehrtes Hohlkreuz mit verstärkter Spannung in der Lendenwirbelsäule.
- ▶ Durch die Verkürzung der Hüftbeuger vermehrtes Vorbeugen mit Tendenz zum Rundrücken in der Brustwirbelsäule.
- ▶ Das begünstigt die Überstreckung der Halswirbelsäule.

Bereits geringe Abweichungen von der geraden Beinachse können schwere Folgen haben, die sich oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten schmerzhaft bemerkbar machen.

Nur Menschen gehen aufrecht

Ein herausragendes Merkmal des menschlichen Körpers ist die aufrechte Haltung. Damit unterscheiden wir uns von jedem anderen Lebewesen. Der aufrechte Gang ist nicht nur für sich allein etwas Besonderes, sondern hat auch für die Entwicklung des Gehirns eine entscheidende Rolle gespielt. Fehlt die Aufrichtung an den Füßen, wird sie auch an anderen Stellen des Körpers eingeschränkt sein. Und umgekehrt: Beckenprobleme wirken sich auch auf die Beine und die Füße aus. Ohne ausreichende Aufrichtung sind kein gesunder Stand und kein gesundes Gehen möglich.

FÜSSE IN NÖTEN

Fast alle Menschen in Westeuropa, nämlich ungefähr 98 Prozent, kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Doch immer früher, häufig schon im Kindesalter, weisen viele der ursprünglich gesunden Füße Fehlstellungen auf oder bereiten Schmerzen. Über 40 Prozent der Menschen über 50 leiden unter Fußproblemen. Was fehlt unseren Füßen?

Die Hauptursachen der gängigen Fußschmerzen liegen buchstäblich auf der Straße: Die asphaltierten Gehwege sowie alle ebenen Wege bieten den Fuß- und Beinmuskeln nicht genügend Abwechslung und somit auch nicht genügend Training. Füße lieben nun mal Herausforderungen: unebene Böden, unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten und gern auch mal einen Stock oder einen Stein, auf den getreten wird. Die haben nämlich nicht nur einen Trainings-, sondern auch einen Massageeffekt und sorgen dafür, dass die Muskulatur und das Bindegewebe mit den Faszien an den Fußsohlen geschmeidig bleiben.

So nützlich Schuhe auch sein mögen: für die Kräftigung von Fußmuskeln sind sie nicht geeignet. Das funktioniert am besten barfuß. Je mehr gestützt, geschützt und gedämpft wird, desto weniger haben die Fußmuskulatur und all die anderen Strukturen zu tun. Das gilt auch, wenn der Mensch sich generell zu wenig bewegt. Es gibt natürlich noch eine Vielzahl von anderen Umständen und Erkrankungen, die zu Fußproblemen führen. Tatsache ist aber, dass sich durch den heutigen Lebensstil das

Gehen verändert hat. Doch die biomechanischen und anatomischen Gegebenheiten haben sich nicht verändert. Wenn wir das wissen und damit intelligent umgehen, kann den Füßen geholfen werden. Füße in Nöten sind äußerst dankbar und regenerieren häufig schnell, wenn sie das bekommen, was sie wirklich brauchen.

DIE HÄUFIGSTEN FUSSFEHLSTELLUNGEN

Um eine leichte oder schwere Fußfehlstellung zu erkennen, ist es hilfreich zu wissen, was die Merkmale eines gesunden Fußes sind:

- ▶ Die Ferse ist gerade (im Lot).
- ▶ Das Längsgewölbe ist aufgerichtet.
- ▶ Die Zehen sind gerade und liegen entspannt am Boden.
- ▶ Die Fußnägel sind sichtbar und zeigen nach oben.
- ▶ Das Quergewölbe ist beim entlasteten Fuß als leichter Bogen sichtbar über alle fünf Grundgelenke (Fußknöchelreihe).

Der Knickfuß

Kennzeichen eines Knickfußes ist, dass Sprungbein und Fersenbein nicht aufrecht stehen, sondern mehr oder weniger stark nach innen geknickt oder gedreht sind. Es kann

sein, dass ein Mensch im Stand keinen Knickfuß aufweist, sehr wohl aber beim Gehen.

Häufig erkennt man einen Knickfuß auch an den Absätzen der Schuhe: Auf der Innenseite sind sie stärker abgelaufen als außen.

Ein lockerer Knickfuß lässt sich durch gezielte muskuläre Aktivität gut behandeln. Bei einem kontrakten Knickfuß ist das nicht mehr möglich: Der Fuß bleibt in seiner verdrehten Stellung und kann nicht mehr gerade gestellt werden. Doch auch dafür gibt es passende Maßnahmen und Übungen, die Schmerzen reduzieren und das Gehen erleichtern.

Der Senk- und Plattfuß

Die Ferse ist das Steuerrad des Fußes: Ein Senkfuß entsteht häufig infolge eines Knickfußes (Knicksenkfuß) und zeigt sich in einer leichten oder stärkeren Abflachung des Längsgewölbes. Meistens verursacht ein leichter Senkfuß keine Beschwerden. Es gibt Menschen, deren Füße weisen im Stand einen Senkfuß auf, doch beim Gehen organisiert sich der Fuß und das Längsgewölbe baut sich auf.

Beim Plattfuß liegt das Längsgewölbe ganz flach am Boden. Der Mittelfuß ist dabei deutlich verbreitert.



Ist das Längsgewölbe völlig abgeflacht und liegt am Boden, spricht man von einem Plattfuß. Dann sind auch das Kahnbein, das mittlere Keilbein und der erste Mittelfußknochen nach unten gedrückt. Der mittlere Teil des Fußes, die Fußtaille, ist beim normalen Fuß etwa zwei Drittel schmäler als der Vorfuß. Beim Senkfuß ist sie deutlich verbreitert und beim echten Plattfuß genauso breit oder sogar breiter als der Vorfuß. Das bedeutet eine schwere Störung der gesamten Fußstatik. Interessanterweise kommen viele Füße damit erstaunlich lange ohne spürbare Beschwerden zurecht. Doch irgendwann stellen sich in späten Jahren Schmerzen an der Fußsohle ein: dort wo sich die Ansatzsehnen der wichtigsten Muskeln befinden, die durch die Fehlstellung ständig überdehnt worden sind.

Der Hohlfuß

Das Gegenstück zum Platt- ist der Hohlfuß: Das Längsgewölbe ist nicht nur zu hoch, sondern auch fest und zeigt keine Elastizität mehr. Er tritt in zwei Formen auf: Der Ballenhohlfuß ist relativ häufig, bei ihm liegt das Körpergewicht infolge der Fußfehlbildung stärker auf dem Ballen. Beim seltener auftretenden Hackenhohlfuß liegt die Körperlast in stärkerem Maße auf der Ferse.

Beim Hohlfuß fällt vor allem die Starrheit des Fußes auf. Außerdem zeigen sich Spreizfuß, Hammer- oder Krallenzehen, Druckstellen und Hühneraugen. Genetische Faktoren spielen für die Entwicklung eines Hohlfußes ebenso eine Rolle wie neurologische.

Spreizfuß und Metatarsalgie

Bei einem Spreizfuß ist das Quergewölbe im Vorfuß vermindert. Die kurzen Fußmuskeln sind nicht mehr in der Lage, das Gewölbe aufzubauen. Je nach Schweregrad des Spreizfußes kommt es zu Schwielenbildung an druckungeübten Stellen, unter und zwischen den Zehengrundgelenken II, III und IV sowie Spreizung der Mittelfußknochen und damit Verbreiterung des Vorfußes.

Diese Veränderungen verursachen Schmerzen im Mittelfußbereich, die besonders beim Abrollen auftreten. Man spricht in solchen Fällen von einer Metatarsalgie oder einem »durchgetretenen Fuß«. Durch das abgeflachte Quergewölbe kommt mehr Spannung auf den Bandapparat, der die einzelnen Mittelfuß-

Der Hallux valgus ist eine der häufigsten Fehlstellungen des Vorfußes.



strahlen untereinander verbindet. Dieser drückt dann auf die Nerven in dem Bereich. Tendenziell sind Frauen stärker betroffen, mitbedingt durch die etwas schwächere Fußmuskulatur und das schwächere Bindegewebe. Das Tragen von hochhackigen Schuhen trägt häufig maßgeblich zu der Entstehung dieser Beschwerden bei.

Bei chronischem Druck auf die plantaren Nerven zwischen den Mittelfußknochen kann sich auch eine gutartige Nervengeschwulst entwickeln, das Morton-Neurom.

Hammer- und Krallenzehen

Diese sind fast immer die Folge eines Spreizfußes. Das Tragen von zu engen und zu hohen Schuhen begünstigt außerdem ihre Entstehung. Meistens ist der zweite bis vierte Zeh betroffen. Ist ein Zeh im Grundgelenk überstreckt, aber im Mittel- und Endgelenk gebeugt, spricht man von einem Krallenzeh. Beim Hammerzeh ist nur das Endgelenk maximal gebeugt. Hammer- und Krallenzehen sind meistens schmerzlos, allerdings können sich durch die Fehlstellungen Hühneraugen bilden, die dann starke Beschwerden hervorrufen.

Hallux valgus

Beim Hallux valgus handelt es sich um eine sichtbare Fehlstellung des großen Zehs. Dieser verschiebt sich in Richtung der Fußaußenseite und kann dabei auch unter oder über die benachbarten Zehen rutschen. In der Folge tritt der Ballen, also das Gelenk, an der Fußinnenseite deutlich hervor. In der Regel gibt es

RISIKOFAKTOREN FÜR EINEN HALLUX VALGUS

- Genetische Veranlagung
- Schwaches Bindegewebe
- Schwache Muskeln und Bänder
- Knick-, Senk-, Plattfuß, Spreizfuß, X-Beine
- Zu enge Schuhe, zu hohe Schuhe

keinen Hallux valgus ohne Spreizfuß. Ab einem Winkel von 20 Grad zwischen Großzehl und dem ersten Mittelfußknochen spricht man vom Hallux valgus. Der bleibt nicht ohne Folgen: Die Lastverteilung des Körpers auf der Fußsohle verändert sich und häufig verlieren auch die anderen Zehen ihre gerade Stellung. Von einem Hallux valgus sind meistens Frauen betroffen, häufig auch junge Mädchen.

Die gute Nachricht ist: An funktionellen Fehlhaltungen können wir aktiv etwas verändern. Muskeln können wir trainieren und auch die Spannkraft des Bindegewebes kann positiv beeinflusst werden. Deswegen ist ein Hallux valgus im Anfangsstadium gut therapierbar. Bleibt er unbehandelt, kann sich der Großzehl in seiner Schiefelage fixieren und wird immer unbeweglicher. Man spricht dann von einem Hallux rigidus.

Für viele Patienten ist es sehr schwer zu entscheiden, ob sie ihren Hallux valgus operieren lassen sollen oder nicht. Es gibt eine Vielzahl von Verfahren zur operativen Korrektur. Die Entscheidung hängt vom Schweregrad der Erkrankung und von den Schmerzen ab.

WIRKSAME HILFE BEI FUSSBESCHWERDEN

Fußschmerzen und Fußfehlstellungen sind allgegenwärtig. Unsere Füße sind dafür gebaut worden, barfuß über Stock und Stein zu laufen. Wenn wir uns daran erinnern und die Behandlung der Füße entsprechend ausrichten, können Fußprobleme verschwinden oder sich gar nicht erst entwickeln. Füße sind sehr dankbar für ein wohltuendes Training.

FUSSSCHULE: WO DIE FÜSSE WIEDER LAUFEN LERNEN

Es klingt unglaublich, und doch ist es wahr: Wir haben durch unsere moderne Lebensweise verlernt, richtig zu gehen. So riskieren wir Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfüße. Auf denen kann man zwar gehen, doch die veränderte Statik des Fußes führt zu einem anderen Gangbild, denn Füße sind durch Muskeln aktiv kontrollierte und stabilisierte Funktionskreise. Die gute Nachricht: Mit einem sinnvollen Training der Fußmuskulatur lassen sich folgende Probleme behandeln:

- ▶ fehlerhafte Fußstatik,
- ▶ dadurch bedingte chronische Fehlbelastung,
- ▶ daraus resultierende Fußbeschwerden,
- ▶ körperliche Beschwerden, die durch Fußfehlstellungen bedingt sind.

Fußmuskeltraining macht Sinn, wenn Sie präventiv etwas für Ihre Fußgesundheit tun möchten. Oder wenn Sie an Fußschmerzen leiden und wieder schmerzfrei werden möchten. Außerdem können Sie mit dem Training Fußfehlstellungen entgegenwirken und diese häufig auch korrigieren. Selbst wenn Sie an Knie- oder Rückenschmerzen leiden und diese bisher nicht gut auf bestimmte Behandlungen angesprochen haben, macht es Sinn, an die Füße zu denken. Denn sie bilden das Fundament Ihres Körpers.

In Deutschland hat die Rückenschule seit Jahrzehnten größten Erfolg. Es wird Zeit, dass die Fußschule daran anknüpft, damit die Füße den Stellenwert bekommen, der ihnen gebührt. Doch was genau sind die Kriterien für eine gute Fußschule? Sie bekommen dort mehr als nur ein paar isolierte Fußübungen. In einer guten Fußschule werden Sie hinsichtlich Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper, speziell für Füße und Beine, geschult. Nur