

Mit den Zehen auf Kriesfuss

Wird der grosse Zeh durch Fehlbelastung verschoben, liegt ein schmerzhafter Hallux vor. Bisher halfen nur Einlagen, Nachtschienen oder Operationen. Jetzt bietet eine Spezialgymnastik auch sanftere Hilfe.

«Es geht darum, den Fuss bewusst zu erleben.»

Christian Larsen, Mediziner

Hallux

In Nummer 6 wurde die Spiraldynamik von Dr. Christian Larsen vorgestellt, eine Fussgymnastik zur Behandlung des Hallux. Im Beitrag wurde gesagt, es sei "nie zu spät einen Hallux und natürliche Weise zu behandeln". Dr. Larsen legt Wert auf die Feststellung, dass diese Formulierung seine Ansicht nicht korrekt wiedergibt und wünscht folgende Präzisierung: Die Spiraldynamik eignet sich generell zur Vorbeugung. Im Anfangsstadium eines Hallux lässt sich eine Korrektur erreichen. Im mittleren Stadium kann ein Stillstand und unter Umständen eine leichte Besserung bewirkt werden. Im schweren Stadium sind manchmal Besserungen möglich, aber oftmals ist eine Operation unumgänglich und hilfreich. Die Erfolgchancen können in jedem Fall erst nach einer Diagnose durch den Spezialisten beurteilt werden.

“Es ist nie zu spät, einen Hallux auf natürliche Weise zu behandeln.”

Stechende Schmerzen in den Füßen, jeder Schritt eine Tortur. So schlimm, dass Edith André aus Bern auf ausgedehnte Spaziergänge verzichten musste. "Nach einer Stunde konnte ich kaum noch laufen", erzählt die Kindergärtnerin. Grund: Ein querliegender, grosser Zeh, im Fachjargon Hallux valgus genannt. Bereits seit Jahren plagte sie der Hallux. Letzten Sommer hatte sie endgültig genug. Als die Schmerzen schier unerträglich wurden, suchte sie einen Facharzt auf. Nach der Untersuchung stand für den Spezialisten fest: Ein Fall fürs Messer!

Edith André fühlte sich überrumpelt. "Bis dahin hatte ich noch keinen ernsthaften Versuch unternommen, etwas gegen den Hallux zu unternehmen." Dass der erste Schritt dann gleich in den Operationssaal führen sollte, machte ihr Angst. Sie suchte nach einer anderen, sanfteren Lösung.

Edith André hat sie gefunden. Als sie von der noch relativ unbekanntem Methode der Spiraldynamik hörte, wurde sie neugierig. Der Kern dieser Therapie: Die natürlichen Spiralen des Menschen nutzen. Denn der menschliche Körper zeigt eine spiralförmige Bauweise in verschiedenen Körperteilen: bei Kreuzbändern, Drehscharniergelenken oder diagonal verlaufenden Muskeln.

Auch das Fuss skelett ist von Natur aus in sich verschraubt. Vom Fersenbein läuft die Drehung über die Mittelfussknochen zum grossen Zeh. So entsteht ein Hohlraum unter den Mittelfussknochen und macht den Fuss elastisch. Schienbein- und Wadenmuskel laufen wie ein Steigbügel unter dem Fuss durch und stützen den Hohlraum.

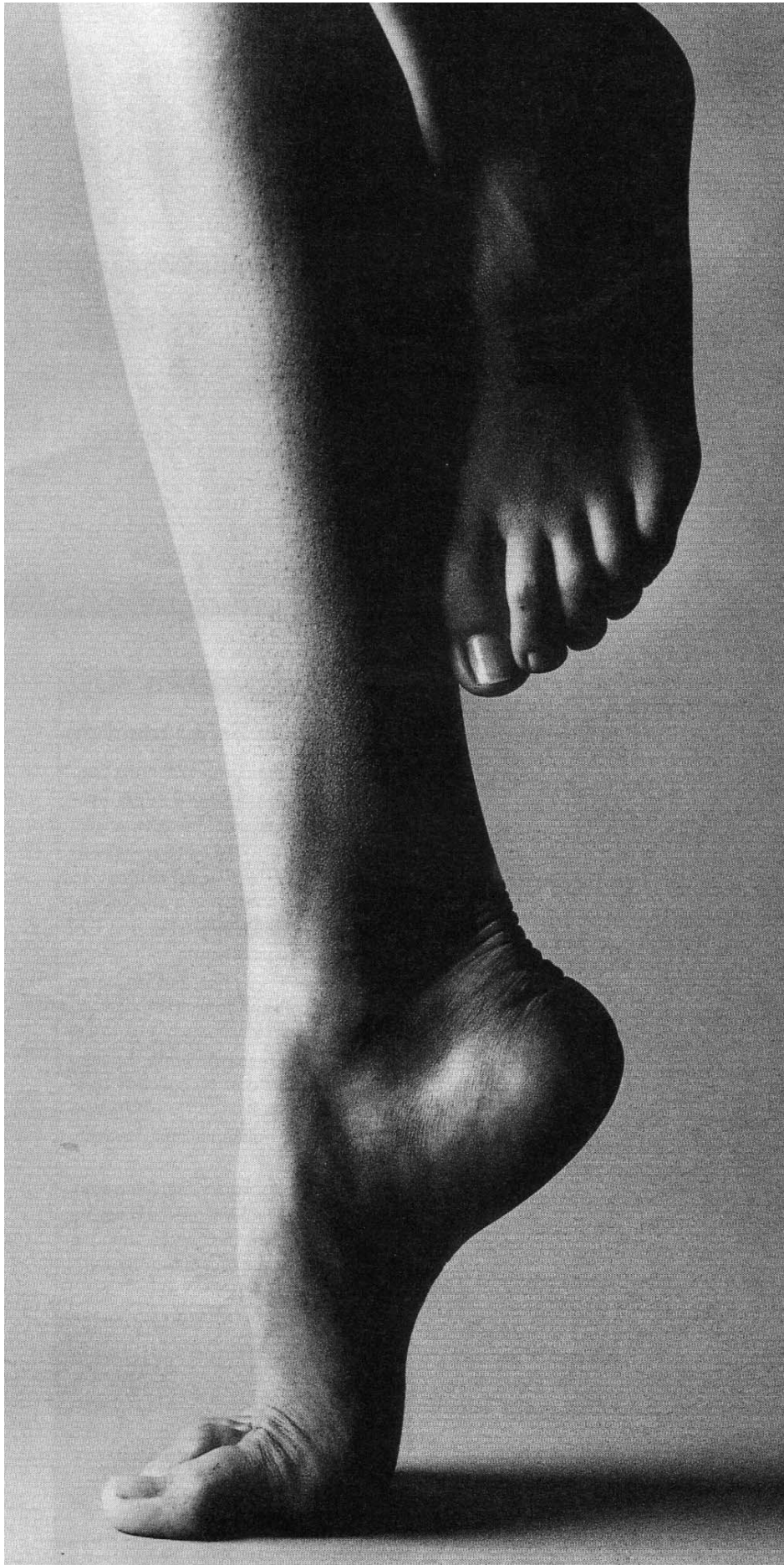
Die Stabilität des Fusses wird durch die Spiraldynamik gewährleistet. Die Kraft einer Spirale liegt in ihrer Federung. Diese Federung schont Gelenke und Knochen. Wenn sich die Spirale jedoch "entwindet", verliert der Körper die innere Festigkeit.



Vor der Gymnastik (1a): Der Hallux beeinflusst die Fusshaltung und bildet am Knochen schmerzhafte Beulen. Nach einem Jahr intensivem Trainings (1b) mit der Spiraldynamik ist der Hallux weitgehend gegradigt; die Schmerzen sind verschwunden.



Von Natur aus verdreht: Damit er gut gefedert wird, ist der Fuss spiralförmig gebaut. Vom Fersenbein läuft die Drehung über den Mittelfussknochen zum grossen Zeh. Der Hohlraum darunter macht den Fuss elastisch.



Genau

Anatomisches meisterwerk: Der Fuss des Menschen ist so gebaut, dass er zwar elastisch ist, aber dennoch tonnenschwere lasten tragen und weite Distanzen verkraften kann.



Hallux mit Gymnastik therapieren:
Jahrelang plagten Edith André starke Scherzmen in den Füßen, zu längeren Spaziergängen war sie nicht mehr fähig. Die Spiraldynamik hat ihre Fusshaltung wieder ins Lot gebracht.

diese wird durch die Spiraldynamik wieder aufgebaut. Gezielte Bewegungsabläufe können sogar den Knochenbau beeinflussen. Christian Larsen, Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik-Methode: "Knochen sind lebendiges Gewebe und daher formbar. Werden sie durch Fehlbelastung verformt, kann man sie zum Teil durch gezieltes Training wieder korrigieren." Als Beispiel zeigt er Fotos von einem Hallux, der nach einem Jahr intensiver Fussarbeit ohne operativen Eingriff begradigt wurde (siehe Bilder Seite 78).

Halluxerkankungen sind in der Regel die Folge von langjähriger Fehllhaltung, die oft schon in den Kinderschuhen begonnen hat. Den Anfang macht meistens ein Knickfuss. Man erkennt ihn am leicht nach innen geneigten Fersenbein. Dadurch wird der Druck auf das innere Längsgewölbe verstärkt. Es kommt zum Spreizfuss und schliesslich zur X-Stellung des Grosszehs. Bei Belastungen wirkt nun zuviel Gewicht auf die vorderen Gelenke. Die Gelenkkugel wird sichtbar. Mit der Zeit verstärkt sich auch der Knochenwuchs, wodurch eine Art "Beule" entsteht.

Betroffen sind vor allem Frauen. Bisher ist nicht erforscht, woran das liegt. Ein Grund könnte das schwächere Bindegewebe sein. Ob ein Fuss halluxgefährdet ist, lässt sich oft frühzeitig diagnostizieren. Larsen empfiehlt deshalb eine vorbeugende Untersuchung. Seiner Meinung nach ist es nie zu spät, Hallux auf natürliche Weise zu behandeln.

Diese Erfahrung teilt Edith André. Obwohl sie seit 15 Jahren unter ihrem Hallux litt, konnte sie dank Spiraldynamik in kurzer Zeit Erfolge erzielen. Kaum hatte sie mit dem intensiven Gymnastikprogramm begonnen, fühlten sich ihre Füße besser an. "Ich habe sofort gespürt, dass die Übungen für meine Füße eine Wohltat sind. Nach sechs Wochen waren die Schmerzen weg." Ohne Medikamente, ohne chirurgischen Eingriff.

Nun will sie mit der Therapie fortfahren und die Verantwortung für ihre Füße auch in Zukunft in die Hand nehmen. Eine Haltung, die Facharzt Larsen unterstützt: "Viele Patienten fühlen sich bei ärztlichen Behandlungen ausgeliefert und hilflos. Wir vermitteln die Übungen so, dass man sie nach Abschluss der Therapie auch ohne professionelle Unterstützung zu Hause anwenden kann."

Mit der Spiraldynamik soll ein Werkzeug auf den Weg gegeben werden, das die Füße fit hält. Zuerst lernt man das Gehen von Grund auf neu. Falsche Gewohnheiten sollen erkannt und verändert werden. Während rund zwölf Physiotherapiesitzungen werden spezifische Übungen genau eingeübt. Sie sind anspruchsvoll, aber leicht nachvollziehbar. Auf einem Video (siehe Kasten) werden die Übungen Schritt für Schritt gezeigt - eine gute Erinnerungstütze fürs Üben zu Hause.

Die einzelnen Übungen sind sehr kurz gehalten. "Blitzübungen" nennt sie Christian Larsen. "Es geht nicht darum, pro Tag eine halbe Stunde Gymnastik zu machen" sagt der Spezialist, "sondern darum, immer wieder einmal den Fuss für kurze Zeit bewusst zu erleben und zu trainieren".

Zum Beispiel kann man jedesmal, wenn das Telefon klingelt oder man bei einer bestimmten Türschwelle vorbeikommt, kurz innehalten und ein, zwei Sekunden lang die Füße gezielt korrigieren. Das wirke bereits kleine Wunder, meint Larsen. Ausserdem werden die Übungen auf diese Weise in den Alltag integriert und mit der Zeit zur Routine. Ein weiterer Tip, um die Fussmuskulatur zu trainieren: barfuss auf unebenem Boden laufen. Dadurch wird der Fuss vielseitig belastet.

Weniger begeistert ist Larsen von Sport bei anatomisch ungünstigen Bewegungsmustern: "Wer joggt und die Gelenke dabei falsch belastet, tut zwar etwas für seine Kondition, aber nichts für den Rest des Körpers."

Schweisstreibender Sport interessiert Edith André nicht. Sie geht lieber mit ihrem Mann wandern. Seit letztem Herbst kann sie endlich wieder ausgiebige Touren unternehmen. Dass sie trotz Hallux ohne Operation schmerzfrei gehen kann, ist für die Kindergärtnerin ein Geschenk. Schritt für Schritt.



Christian Larsen, Entwickler der Spiraldynamik.

Den Füßen Beine machen

Vor etwa 15 Jahren begann der Arzt Christian Larsen zusammen mit seiner französischen Kollegin, der Physiotherapeutin Yolande Deswarte, die Spiraldynamik zu entwickeln. Die Technik hat sich mittlerweile zu

einer anerkannten physiotherapeutischen Methode entwickelt und wird in ganz Europa praktiziert.

Im Bereich der Füße hat Christian Larsen leicht verständliche Übungen ausgearbeitet, die bei chronischen Beschwerden oder auch präventiv angewendet werden können. Hilfreich ist das Übungs- und Lernvideo "Füsse" (erhältlich für 69 Franken bei Spiraldynamik International, Postfach, 3001 Bern).

Ausserdem bietet Larsen Tageskurse an, in denen man spiraldynamische Fussgymnastik erlernt. Eine Terminliste kann per frankiertes Couvert ebenfalls in Bern bestellt werden.

Fakten zu Füssen

32 Knochen gehören zum menschlichen Laufwerk. Gehalten werden die Knochen durch Bänder und Muskeln. Im Lauf eines Lebens legen die Füße rund 40000 Kilometer zurück. Das entspricht etwa einem Spaziergang rund um die Erde. Belastet wird der Fuss bei einem 6 Meter-Weitsprung mit zirka einer Tonne, dem Gewicht eines VW Käfers.

Um unter diesem Druck nicht zu zerbrechen, müssen Muskeln, Bänder und Knochen optimal zusammenspielen. Um mit wenig Fläche möglichst grosse Stabilität zu erzielen, hat der Fuss im gesunden Zustand einen Hohlraum. Ähnlich wie in der Architektur: Der freistehende Kuppelbau ermöglicht ein Gewölbe ohne Säulen. So bauen etwa auch die Eskimos ihre Iglus. Die einzelnen Schneeziegel sind keilförmig angeschragt, genau wie die Keilbeine des Fusses.

Apropos Reflexzonen: Durch richtige Belastung der Füße im Stehen und im Gehen werden die Fusssohlen optimal durchmassiert. Dies hat eine stimulierende Wirkung auf die inneren Organe und den ganzen Menschen.

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com

