

# Läuft der Fuß nicht rund, hinkt der ganze Mensch

*Fuß- und Sprunggelenksschmerzen stören den Bewegungsablauf*

*Fuß- und Sprunggelenksschmerzen, Entzündungen des Großzehengrundgelenkes, Achillessehnenreizungen, Fersensporn und Sprunggelenksinstabilität sind häufig verbreitete Beschwerdebilder. Diese führen jedoch nicht nur am Fuß selbst zu schmerzhaften Beeinträchtigungen, sondern stören darüber hinaus die vertrauten Bewegungsmuster und die gesamte Körperbalance.*

## Spreizfuß führt zu Großzehenfehlstellung und Abrollstörungen

Belastungsschmerzen des Vorfußes entstehen häufig dadurch, dass die Mittelfußknochen auseinandertreten und sich der Vorfuß verbreitert. Erschwerend kommt hinzu, dass durch das Tragen von festen Schuhen und das Laufen auf hartem Boden eine natürliche Anpassungsreaktion unmöglich gemacht wird. Die Folge: Schon von Kindesbeinen an werden die längsgewölbe- und quergewöl-



bebildenden Muskelgruppen unterfordert und nicht richtig angespannt. Außerdem tragen zu enges Schuhwerk und hohe Absätze dazu bei, dass besonders das Großzehengelenk falsch belastet wird. Dies führt zu einer schmerzhaften Spreizfußbildung und Fehlstellung des Großzehengrundgelenkes und bewirkt eine komplexe Abrollstörung.

In der Akutphase steht zunächst das therapeutische Ziel im Vordergrund, den Vorfuß durch einen Spreizfußverband ruhig zu stellen und das Großzehengrundgelenk zu entlasten. In der zweiten Behandlungsphase geht es darum, die Fußmuskelfunktion durch spezifische Fußgymnastik und manuelle Behandlung zu verbessern. Auf Dauer sollte eine muskelaktivierende, sensomotorische Spezialeinlage getragen werden. Diese Einlage ist ein Hilfsmittel, um die funktionellen Fähigkeiten des Fußes zu verbessern. Dabei werden Reflexe ausgelöst, die zur Bildung der Fußgewölbe beitragen. So kommt es zu einer dreidimensionalen

Neuordnung des Fußskelettes mitsamt den Sehnen und Bändern. Die dadurch gekräftigte und aktivierte Funktionseinheit von Fuß und Sprunggelenk wird durch die gebesserte muskuläre Balance in der Regel schmerzfrei.

## Spezialeinlagen helfen bei Fersensporn und Fersenschmerzen

An der Fußsohle kommt es im Bereich der Ferse häufig zu Überlastungen, die sich durch Schmerzen beim Auftritt der Ferse auf hartem Boden äußern. Diese Schmerzen entstehen durch eine Überdehnung der Plantarfaszie (Fersenband), wie sie etwa bei Knicksenkpreisfuß und Plattfuß vorkommt, sowie durch Überlastungen, wie sie bei intensivem Sprungtraining auftreten. Um Sehnenreizungen zu behandeln, empfehlen sich weiche Spezialeinlagen aufgrund ihrer besonders guten Dämpfung. Ihre parallelas-

*Der Hallux valgus ist die häufigste Vorfußdeformation. Unbehandelt führt sie fast immer zur Arthrose.*

## Wie wirken sensomotorische Einlagen?

Sensomotorische Einlagen haben zahlreiche positive Wirkungen. Unter anderem:

- kräftigen sie Ihre Fußmuskulatur
- tragen sie zur Aufrichtung der Wirbelsäule bei
- massieren sie Ihre Füße
- verbessern sie Ihr Körpergefühl
- führen sie zu einer besseren Durchblutung
- helfen sie Verspannungen aufzulösen
- sorgen sie dafür, dass Muskeldysbalancen ausgeglichen werden.



tischen Stimulationspolster kräftigen die Fußmuskeln und stellen so die muskuläre Balance der Füße wieder her.

### Bei Achillessehnenentzündungen ist auf Ganzkörperhaltung zu achten

Beckenschiefstand, Iliosacralgelenksblockierung oder Kniegelenksprobleme führen vielfach zu einer Muskelverkürzung in einem Bein. Als Folge entzündet sich oft der Muskel-Sehnenansatz am Fersenbein (Achillessehnenreizung) mit Druckschmerz und Schwellung. Der klassische orthopädische Behandlungsansatz sieht bei Schmerzen der Achillessehne zunächst die Kühlung und Entlastung, das Tragen einer Fersenerhöhung und physiotherapeutische Maßnahmen vor. Der darüber hinausgehende ganzheitliche Therapieansatz berücksichtigt die ursächliche Verknüpfung der Fußform und -funktion mit der Muskelspannung des gesamten Beines einschließlich der Hüfte und des Beckens. Durch manuelle Maßnahmen werden Gelenksblockierungen gelöst und vorhandene variable Beinlängendifferenzen durch Deblockierung des Iliosacralgelenkes und der Facettengelenke ausgeglichen. Der Spezialist schaut auf die Ganzkörperhaltung und Gewichtsverteilung auf den Füßen, unausgeglichene Bewegungsmuster und einseitige Schonhaltungen. Außerdem bezieht er auch die Analyse der Kopf- und Schulter-Nacken-Region mit ein, um Kiefergelenksfunktionsstörungen und Winkelfehlsichtigkeiten auszuschließen. Zu beachten ist, dass gerade Winkelfehlsichtigkeiten durch fehlerhafte

optische Orientierung und Fehleinstellung der Kopfage zu einer absteigenden Muskelfunktionskette führen, die wiederum zu einer muskulären Dysbalance und Fehlbelastung der Füße beitragen kann.

### Bei Sprunggelenksinstabilität muss die Fußmuskulatur trainiert werden

Meistens stehen Fehlfunktionen und Schmerzen im Zusammenhang mit alten Bandverletzungen, die z. B. durch Umknicken beim Sport hervorgerufen werden. Solche Bandverletzungen werden heutzutage konservativ ohne operative Intervention behandelt. Eine operative Therapie wird nur bei kompletter Bandinstabilität oder in Kombination mit einer knöchernen Verletzung notwendig. Da am Sprunggelenk selbst keine Muskelzüge ansetzen, muss die funktionelle aktive Stabilität durch die Muskelzüge, die vom Fußgewölbe nach oben zum Knie hin laufen, gewährleistet werden. Dementsprechend ist die Fußmuskulatur bei Sprunggelenksinstabilitäten und posttraumatischen Zuständen zwecks Stabilisierung zu trainieren und zu kräftigen. Um die Fußmuskulatur in Eigenarbeit zu verbessern, bietet sich die Anspannung der fußgewölbebildenden Muskulatur als probates Trainingsverfahren an. Hierbei spielen auch Trainingskonzepte wie die Spiraldynamik® eine Rolle. Zur Eigengymnastik empfehlen Experten darüber hinaus Balance-Training auf Weichbodenmatte und Federsprungbrett oder Trampolin sowie isometrische Übungen im Einbeinstand.

Um die Ganzkörperbalance zu verbessern, sollen auf Dauer sensomotorische Spezialeinlagen getragen werden.

### Ganzheitliche Muskel- und Haltungsfunktionsanalyse

Ärzte, die sich mit den ganzheitlichen Zusammenhängen der Bewegungs- und Haltungssteuerung beschäftigen, analysieren die Fuß- und Sprunggelenksschmerzen im Rahmen einer ganzheitlichen Muskel- und Haltungsfunktionsanalyse. Dabei wird der Muskeltonus der gewölbebildenden Muskeln und der das Sprunggelenk übergreifenden langen Muskeln analysiert. Die nach oben aufsteigenden Muskelketten werden über Faszien und neuromuskuläre Reflexverbindungen bis zum Kopf-Halsübergang einschließlich der Kiefergelenke – verfolgt. Dabei werden u. a. auch Kopfage, Beckenstellung und das gesamte Körperlot erfasst. In der Regel lassen sich diese Zusammenhänge durch eine optische Wirbelsäulenvermessung dokumentieren. Mit deren Hilfe kann darüber hinaus die Wirkung von Therapiemaßnahmen wie z. B. von sensomotorischen, muskelaktivierenden Reflexeinlagen überprüft werden. Auf diese Weise werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass der Patient wieder „rund läuft“ und die Schmerzen vergehen.

