

Fußschule – der Weg zu schmerzfreien Füßen

Trotz ihrer enormen Bedeutung für unser tägliches Leben wird den Füßen in der Regel keine oder nur wenig Beachtung geschenkt. Immer mehr Menschen, Erwachsene und Kinder, leiden unter Fußbeschwerden oder weisen Fußfehlstellungen auf, die in vielen Fällen früher oder später zu Schmerzen führen. In der Fußschule lernen Patienten Übungen und Verhaltensweisen kennen, mit denen sie Fußbeschwerden aktiv vorbeugen und entgegenwirken können.



Trotz ihrer tragenden Rolle wird den Füßen in der Regel zu wenig Beachtung geschenkt.

Die Ursachen für Fußbeschwerden sind vielfältig. Sicher ist: Circa 97 Prozent der Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, daher sind die Fußbeschwerden meistens erworben und unserer modernen Lebensweise geschuldet. Unsere Füße sind nicht dafür gemacht immer in Schuhen über ebene Böden zu laufen. Vielmehr sind sie dafür konstruiert barfuß über Stock und Stein zu gehen.

Einlagen oft nicht ausreichend

Es ist bemerkenswert, dass die gängige Behandlung bei Fußproblemen in den meisten Fällen ausschließlich in dem Verschreiben von Einlagen liegt. Das ist vergleichbar mit einem Patienten, der bei Rückenschmerzen und Schwäche der Rumpfmuskulatur statt Bewegung und Physiotherapie ein stützendes Korsett bekommt und sonst nichts.

Einlagen können bei Fußproblemen hilfreich sein und sind bei bestimmten Krankheitsbildern, z.B. Fersensporn, nicht aus der Therapie wegzudenken. Doch wenn der Patient nicht lernt seine Fuß- und Beinmuskeln sinnvoll zu trainieren, die Koordination zu verbessern und sein Gangbild wieder zu normalisieren, werden sich die Fußbeschwerden in der Regel mit zunehmendem Alter verstärken.

In meiner Praxis für Physiotherapie und Fußgesundheit erlebe ich täglich Menschen, die ihre Einlagen getragen haben und trotzdem unter erheblichen Fußbeschwerden leiden. Häufig ist die Lebensqualität deutlich eingeschränkt und außer einer Operation werden den Betroffenen keine Alternativen geboten. Und wenn eine Operation unvermeidbar sein sollte, wäre es sehr hilfreich, wenn im Anschluss eine Behandlung erfolgen würde und die Patienten nicht sich selbst überlassen wären.

Fußschule – Hilfe zur Selbsthilfe

Mit seinen 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 kurzen Fußmuskeln und über 100 Bändern ist der menschliche Fuß ein äußerst beweglicher Körperteil. Zusätzliche 12 Muskeln des Unterschenkels setzen am Fuß an und unterstützen ihn in seinen Aufgaben.

In der Fußschule lernen Patienten ihre Füße kennen und es werden Wege aus den Schmerzen gezeigt.

Egal ob Knickfuß, Senkfuß, Spreizfuß oder Hallux Valgus: Durch das richtige Training lässt sich der Status Quo positiv beeinflussen und vermehrter Fehlstellung entgegenwirken. Und auch bei Hammer- und Krallenzehen, Fersenschmerzen und „austherapierten“ Füßen wirken häufig schon einfache Maßnahmen Wunder.

Deswegen sollte vor der Endstation Operation immer die Möglichkeit der Fußschule genutzt werden.

Fußschulen werden in Deutschland meistens von Physiotherapeuten mit einer Zusatzqualifikation in Spiraldynamik® geleitet. Die Patienten bzw. Kursteilnehmer erlernen nicht irgendwelche Feld-, Wald-, und Wiesenfußübungen, sondern bekommen Schritt für Schritt Anleitung um letztendlich unbewusst ablaufende, automatisierte Bewegungsabläufe beim Gehen zu verändern. Das setzt voraus, dass sie gewisse Grundprinzipien der Anatomie verstehen, sich selbst wahrnehmen und ihre Bewegungen analysieren können. Erst dann folgen Mobilisation, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Ziel ist immer die neu erlernten Bewegungsabläufe im Alltag integrieren zu können.

Training von Füßen und Beinen

Die Patienten, die in meine Praxis kommen sind oft sehr verzweifelt und können sich teilweise vor Fußschmerzen nicht mehr normal im Alltag bewegen. Um hier eine schnelle Verbesserung zu erzielen, erlernen sie als erstes immer das Training mit einem Fuß-Therapieholz (Abb. 1, oben). Hiermit kann

jeder auch zuhause ein ganz einfaches und sehr effektives Training durchführen, welches für viele auch die einzige Therapie bleibt.

In der Fußschule schaue ich mir neben den Füßen auch die Beine an. Die Beinachsendiagnostik ist für die Behandlung der Füße von zentraler Bedeutung, denn die Stellung der Oberschenkel wirkt sich in der Regel direkt auf die Fußstellung aus.

Eine einfache Übung lässt den Zusammenhang von Bein- und Fußstellung wahrnehmen:

Stellen Sie sich entspannt und hüftbreit hin. Nehmen Sie Ihre Füße wahr und wie sie den Boden berühren. Haben Sie den Eindruck die Füße werden mehr auf der Großzehenseite oder auf der Kleinzehenseite belastet? Drehen Sie jetzt beide Oberschenkel locker einwärts, kommen Sie also in eine X-Beinstellung. Nehmen Sie wieder die Füße wahr. Dann drehen Sie die Beine auswärts in eine O-Beinstellung. Wiederholen Sie die Drehungen gegebenenfalls einige Male. Entsprechend der Stellung der Oberschenkel werden die Füße mehr innen oder mehr auf der Außenseite belastet.

Schätzungsweise 50 Prozent meiner Patienten haben eine leichte oder

Abb. 1: Kräftigungsübung mit einem Fuß-Therapieholz – die gewölbte Oberfläche vermeidet ein Absinken des Quergewölbes, (oben). Die Dehnung der Fuß- und Zehenheber kann im Stand oder auch im Sitzen erfolgen – eine Basisübung in der Fußschule, (unten).



deutliche Innenrotation der Oberschenkel und belasten dadurch mehr die Innenseite der Füße. Knick- und Senkfüße sind damit vorprogrammiert, einhergehend mit einem falschen Abrollverhalten des Fußes und Fehlbelastung des Großzehengrundgelenks. An dem Rotationsverhalten des Oberschenkels und auch des Unterschenkels lässt sich mit dem Beinachsentraining etwas drehen. Nicht jede ungerade Beinachse wird wieder gerade, doch die Hauptsache ist: die Patienten entwickeln ein Verständnis für ihren Körper und wissen, in welche Richtung sie korrigieren müssen. Und das sollen sie auch im Alltag machen: Die Treppenstufen bewusst und mit möglichst geraden Beinachsen herauf- und heruntergehen sowie definierte Strecken bewusst gehen. Mit der Zeit wird diese Strecke verlängert.

Baustein Längsgewölbe

Die Aktivierung des Längsgewölbes ist ein weiterer wichtiger Baustein in der Fußschule. Selbst bei kontraktiven Plattfüßen arbeite ich am Längsgewölbe. Am Anfang vermehrt passiv mit speziellen Massagegriffen. Das ist nicht nur sehr angenehm, sondern auch hilfreich und bereitet die aktive Arbeit vor. Nichts zu machen und nur auf Einlagen zu vertrauen hilft nicht. Die passive und aktive Behandlung gibt den Patienten das Gefühl eines

Buchtipps

Endlich frei von Fußschmerzen!

Dieser Ratgeber erklärt, wie die häufigsten Fußprobleme wie Hallux Valgus, Knick-, Senk-, Platt-, Spreizfuß oder Fersensporn entstehen und warum sie meist eng miteinander zusammenhängen. Darauf bauen die effektiven Selbsthilfe-Maßnahmen auf: Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, Dehnung der Faszien, Gang- und Körperhaltungsübungen und auch passive Maßnahmen wie Massagen. Eine Besonderheit ist, dass diese Fußschule bewährte Übungen aus verschiedensten Therapierichtungen anbietet – also alles, was erwiesenermaßen gut hilft, von klassischer Gymnastik über Yoga und Faszientraining bis hin zu Spiraldynamik®. DVD bzw. Streaming bieten kleine Programme für spezielle Fußprobleme wie den Hallux. Eine Anleitung für eine wohltuende Faszienmassage rundet das Ganze ab.



Stella Arndt, Endlich frei von Fußschmerzen! – Die besten Übungen bei Hallux Valgus und anderen Beschwerden, 80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos, inkl. DVD mit Übungsprogramm, 19,99 Euro, ISBN: 978-3-8338-6688-3, Gräfe und Unzer Verlag GmbH

lebendigen Fußes zurück und ermächtigt sie, auch selbst etwas für ihre Fußgesundheit zu tun. Für die Arbeit mit dem Längsgewölbe ist die sogenannte Fußverschraubung oder Fußverwringung von zentraler Bedeutung. Als sogenannter „Steigbügel“ arbeiten der M. tibiales anterior und M. peronaeus longus im Idealfall gut zusammen. Dann wird gewährleistet, dass die stabile Seite des Fußes auch wirklich mit dem Boden Kontakt hält (Drehung nach außen-unten von Os cuboideum, Metatarsale V und 5. Zeh). Gleichzeitig dreht das Metatarsale I nach innen-unten und verhilft dem Großzehengrundgelenk somit auch zu deutlichem Bodenkontakt.

Eine erste Übung zur Erarbeitung der Fußverschraubung ist z.B. diese:

Sie sitzen auf einem Stuhl, das rechte Knie circa 90 Grad gebeugt. Drehen Sie das rechte Bein etwas nach außen, ungefähr 45 Grad. Die Fußinnenkante sollte leicht vom Boden hochdrehen. Bauen Sie auf der Außenseite des Oberschenkels eine leichte isometrische Spannung auf und verändern Sie diese nicht. Sie haben jetzt die stabile (äußere) Seite angespannt. Nun geht es darum isoliert die Fußinnenseite nach innen-unten zu drehen. Versuchen Sie das Großzehengrundgelenk Richtung Boden zu bewegen, während der rechte Oberschenkel und die Fußaußenseite bewegungslos bleiben. Mit dieser Übung wird die Fußwurzel gut mobilisiert, die Fußverschraubung wird trainiert und wenn die Bewegung kon- und exzentrisch durchgeführt wird, ist das ein ideales Muskeltraining.

Kinder lasse ich gerne auf einer Schwimmrolle balancieren – das kräftigt den M. tibiales posterior (Abb. 2).

Faszientraining

Das Lösen von Faszien-Verklebungen an der Fußsohle spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei den Fußbehandlungen. Eine 83-jährige Patientin mit kontraktem Knick-, Platt-Spreizfuß und einer schlimmen Krallenzeh kam mehr schlecht als recht in die Behandlung. Sie konnte fast nicht gehen vor Schmerzen.



Abb. 2: Balancieren auf einer Schwimmrolle trainiert den M. Tibiales posterior und damit das Fußlängsgewölbe.

Nach einer Woche, in der sie alleine ein intensives Faszientraining auf einem Flummi mit circa 30 mm Durchmesser und Dehnungen der Fußhebermuskeln absolviert hatte, waren die Schmerzen stark reduziert und das Gleichgewicht der alten Dame hatte sich deutlich gebessert.

Quergewölbe aktivieren

Alle Beschwerden im Bereich des Vorfußes, z.B. Hallux Valgus, Zehen deformitäten, Morton Neurom etc. haben eine Chance auf Linderung wenn die Quergewölbe bildende Muskulatur aktiviert wird. Es geht nicht darum mit den Zehen irgendetwas zu greifen, was eine sehr beliebte und bekannte Übung ist. Dadurch wird die Bildung von Krallenzehen nämlich unterstützt. Gegriffen wird

Zusammenfassung

- Unsere Füße sind mit Muskeln bepackt, lebendig und lernfähig bis ins hohe Alter hinein.
- Es gibt keinen Unterschied zwischen der Fuß- und der übrigen Skelettmuskulatur des Körpers: Fußmuskeln können trainiert werden, und das funktioniert bereits mit einfachsten Methoden.
- In einer Fußschule bekommen Erwachsene und Kinder mit Fußproblemen wie Hallux Valgus, Knick-, Senk-, Platt-, Spreizfuß und Fersensporn Hilfe zur Selbsthilfe, um Fußschmerzen und Fußfehlstellungen entgegenzuwirken.
- Ein auf das jeweilige Problem abgestimmtes Fußtraining kann eine Alternative zu einer Operation sein.
- Da unsere Füße die Basis sind, wirkt sich die gezielte Fußbehandlung sehr häufig positiv auf den restlichen Körper, insbesondere auf Knie und Rücken, aus.

► Erste einfache Übungen finden sich zudem auf dem YouTube-Kanal „Fußschule Stella Arndt“ (<https://www.youtube.com/channel/UCC4Dx1yOYMloOZHvbcnVA>)

mit dem Quergewölbe. Den meisten Menschen sind ihre Füße fremd, und das Quergewölbe ist wahrscheinlich der Bereich des Fußes, zu dem wir am wenigsten eine Beziehung haben. Das liegt wohl auch daran, dass wir fast alle Spreizfüße haben und gar nicht mehr diesen feinen C-Bogen, der sich vom Groß- zum Kleinzehengrundgelenk erstreckt, erkennen können. Zusammen mit dem Längsgewölbe sorgt das Quergewölbe für eine gute Dämpfung beim Gehen. Es ist außerdem wichtig für einen kräftigen Abstoßimpuls beim Gehen und damit für einen dynamischen und elastischen Gang.

Workshops

In einem Tagesworkshop für gesunde Füße lernen die Teilnehmer die eben genannten Aspekte kennen. Es geht sehr viel um Wahrnehmung und natürlich um die Übungen. Alle Fragen werden geklärt und Unsicherheiten genommen. Ich unterstütze die Besucher der Workshops und auch meine Patienten immer sehr darin, auf ihr Körpergefühl zu vertrauen, denn schließlich sind sie es, die mit ihren Füßen leben müssen und mit den Folgen von allem was sie tun oder eben nicht tun. Unsere Füße sind ein Leben lang lern- und veränderungsfähig. Und wenn ihnen die richtige Behandlung geboten wird, können sich positive Veränderungen schnell einstellen. Häufig profitieren davon auch die Knie oder der Rücken. Unser Körper ist eine Einheit und die Füße sind seine Basis. Und wenn die Basis gestärkt wird profitiert der ganze Mensch davon.



**Stella Luise Arndt
Physiotherapeutin**

Praxis für Physiotherapie & Fußgesundheit, Lüneburg und Uelzen
E-Mail: info@stella-arndt.de
www.stella-arndt.de
www.fussretter.de

FOTO: FRAUKE SZAMEITAT