



Foto: Aenne Bauck

Fußgesundheit

Zeigt her Eure Füße

Text: Stefanie Diekmann

Gesunde Füße sind ein Thema für sich. Während zum Beispiel der Rücken mittlerweile große Beachtung erfährt, widmet man sich den Füßen aus gesundheitlicher Sicht meist erst, wenn Schmerzen es gar nicht mehr anders zulassen.

Davon weiß auch die Fußtrainerin und Physiotherapeutin Stella Arndt zu berichten. Was ihr in ihrem Alltag als Fußtherapeutin begegnet, ist alles andere als gut. Und damit meint sie keinesfalls den Pflegezustand der ihr präsentierten Füße. „Der ist nicht zu beanstanden“, lächelt Stella Arndt. „Aber die vielen Knochen, Sehnen und Muskeln sind häufig nicht in einem guten Zustand und ihr Zusammenspiel, die Koordination, ist oft katastrophal. Und das, wo der Fuß ein besonders sensibles

Gebilde mit einer Vielzahl von Muskeln ist, bei deren Fehlfunktion der ganze Körper schmerzhaft betroffen sein kann. Dabei ist es so einfach und wirkungsvoll, etwas Gutes für seine Fußgesundheit zu tun.“ Und damit räumt sie zunächst einmal mit dem Mythos der vermeintlich guten Übungen auf, die viele Leute im Kopf haben und die leider sogar von Orthopäden empfohlen werden. „Mit nackten Zehen etwas greifen ist genauso wie das Laufen auf Zehenspitzen bei schon vorhandenen Beschwerden absolut schlecht für unsere Füße und verstärkt nur das, was eigentlich behandelt werden soll, das Krallen der Zehen und die extreme Belastung der fünf Zehengrundgelenke. Genau diese Fehlstellungen machen nämlich Probleme, die sich von den Füßen auf den ganzen Körper auswirken können“, erklärt die Fußexpertin.

Sie arbeitet seit Jahren nach der Methode der Spiraldynamik®, die nach dem Begründer Dr. Christian Larsen auf dem funktionell begründeten Prinzip der spiraligen Verschraubung – ähnlich einem ausgewrungenen Handtuch – beruht. Der gesamte Körper und besonders auch die Füße sind dreidimensional verschraubt. Dadurch entstehen am Fuß Gewölbe, die wie ein Stoßdämpfer funktionieren und auch extreme Belastungen abfedern. Gehen diese Gewölbe durch Fehlbelastungen oder Muskelschwächen verloren, sind Beschwerden vorprogrammiert. Neben der Behandlung des ganzen Körpers zeigt Stella Arndt ihren Patienten Übungen, die oft schon nach der ersten Behandlung Linderung oder sogar Schmerzfreiheit bringen. In Work-



Stella Arndt

Einzelbehandlung, Workshops, Fußretter®,
betriebliche Gesundheitsförderung

Praxis für energetische Physiotherapie & Fußgesundheit

Lüneburg und Uelzen · T. 0 41 31 / 20 67 977

www.stella-arndt.de

shops vermittelt sie außerdem die Grundlagen für gesunde Füße. Denn es empfiehlt sich, dauerhaft etwas für seine Füße zu tun und die Übungen regelmäßig zu machen. Wenn sie ihren „Fußretter®“ einsetzt, ein speziell angefertigtes Trainingsinstrument aus Eschenholz, auf und mit dem verschiedene Übungen absolviert werden, geht es vielen Patienten, die vorher extreme Beschwerden hatten, oft schnell besser.

Und gerade weil der Fuß so ein sensibles System ist und Beschwerden beim Laufen die Menschen massiv einschränken, ist es ihr ein besonderes Anliegen, dass die Fußgesundheit in das Bewusstsein der Menschen rückt. „Viele Firmen bieten schon regelmäßig Rückenschulen für ihre Mitarbeiter an, aber Fußschulen sind mindestens ebenso wichtig. Besonders in Berufen, in denen viel gestanden und gelaufen wird. Hier müssen auch die Krankenkassen unbedingt dran arbeiten“, fordert Stella Arndt.

Modernste Messtechnik aus der Orthopädie kommt bei Roland Riecken zum Einsatz

Mit der Auswahl und der Beratung zum richtigen Schuh kennt sich Roland Riecken aus. Er ist Inhaber des Schuhhauses Wolterstädt und seit Jahren Experte in Sachen schöner und passgenauer Schuhe. Seit einiger Zeit haben sich die Möglichkeiten, den Fuß perfekt zu vermessen revolutioniert. Denkt man dabei selber vielleicht noch an die einfachen Geräte, die mit zwei Schiebern Länge und Breite des Fußes ermitteln haben, kommt bei dem Fußanalysegerät, das bei Roland Riecken im Laden steht, modernste Messtechnik aus der Orthopädie zum Einsatz. Man stellt sich dabei barfuß auf einen Scanner und das Gerät vermisst den Fuß digital von unten und kann über ein Menü zahlreiche Parameter abfragen und errechnen. Und dabei erfährt man nicht nur seine tatsächliche Schuhgröße, auch Fußproblematiken wie Hohl- oder Senkfuß bleiben nicht verborgen. Sogar die Fußstellung kann von dem Gerät erkannt werden. „Zusätzlich werden Empfehlungen zu Schuhtypen und Einlegesohlen gegeben sowie Tipps, mit denen Sie Ihr Gehverhalten und Ihre Körperhaltung in Zukunft verbessern können“, erklärt Roland Riecken die Chancen der neuen Technik

Eine spannende Erkenntnis, die in Fachkreisen sicherlich noch kontrovers diskutiert werden dürfte, hat Riecken bei einer Fortbildung erlangt. „Die Möglichkeit, den Fuß so genau zu vermessen hat nämlich gezeigt, dass 95 Prozent der Menschen zu kleine und zu breite Schuhe tragen. Und dabei reden wir nicht über eine halbe oder eine Nummer, sondern eher über drei! Der ideale Schuh müsste für die meisten Menschen enger und länger sein. Diese Erkenntnis hört sich wahrscheinlich für die meisten Menschen merkwürdig an, da sie davon ausgehen, dass sie eher breite Füße haben. Die

Breite der Füße wird über das Volumen gemessen, das der Fuß im Schuh einnimmt. Aber die Mehrheit hat zunächst in der Jugend schmale Füße. Die Schuhe, die zur Verfügung stehen sind aber fast alle breit. In solch einem Schuh findet der schmale Fuß natürlich keinen Halt und rutscht, daraufhin wird der Schuh eine Nummer kleiner gewählt, bis er eng genug sitzt. Aber dann ist er zu kurz, daran gewöhnt sich der Fuß leider schnell, die Zehen und der Ballen weichen dann zu den Seiten aus und der Fuß erscheint später tatsächlich breit und macht aufgrund dieser Verformung diverse Probleme. Auch meine Mitarbeiter und ich hatten anhand der Messung zu kleine Schuhe. Mir hat der Orthopäde Schleifer einen Schuh empfohlen, der schmal und drei Nummern größer war. Ich habe ihn natürlich ausprobiert und schon nach kurzer Zeit den Unterschied gemerkt. Die Zehen haben sich ihren Platz zurückgeholt und auch nach einem langen Tag haben meine Füße überhaupt keine Beschwerden gemacht und die Schuhe fühlen sich keinesfalls zu groß an. Wichtig ist, dass die Weite stimmt. Der Schuh muss im Mittelfußbereich Halt geben“, erklärt Roland Riecken. >



**Bei uns sind Ihre Füße
in den besten Händen**

Orthopädietechnik – Klinische Orthopädie –
Kinderorthopädie – Sanitätshaus –
Einlagentechnik - Kompressionstherapie

**ORTHOPÄDIETECHNIK
SCHMIDT**

Ihr Spezialist für Orthopädietechnik in Lüneburg

Björn Schmidt
Auf dem Schmaarkamp 1 · 21339 Lüneburg
info@ots-lueneburg.de
www.ots-lueneburg.de



Fußpflege

Neben der Fußgesundheit spielt natürlich auch die richtige Pflege schöner Füße eine große Rolle. Nach dem langen Winter in Stiefeln und dicken Socken empfiehlt sich zunächst ein pflegendes Fußbad. Außerdem die sanfte Entfernung von Hornhaut und eventuell ein Peeling. Wenn man dann noch die Nägel in Form bringt und die Nagelhaut sanft entfernt, steht einem Lack und nach dem Trocknen einer Fußcreme nichts mehr im Wege. Wer modisch aktuell sein möchte: in diesem Jahr sind Nagellacke in Erdtönen, Steingrau und Metallic-Tönen besonders angesagt.

Nun versucht er in seinem Berufsalltag diese neuen Erkenntnisse an den Mann oder die Frau zu bringen. Und genau da liegt die Schwierigkeit. „Versuchen Sie mal, einer Kundin zu erzählen, dass sie einen Schuh in Größe 42 kaufen soll, wenn sie eigentlich denkt, eine 39 zu haben. Außerdem ist es sehr schwer, auf dem Markt Schuhe zu bekommen, die schmaler sind als Weite G. Die Schuhbranche hat sich für eine Schuhweite entschieden, da es für die Hersteller und auch Läden teurer ist, verschiedene Weiten herzustellen und sich aufs

Lager zu legen. Daher hat man das genommen, in das alle reinpassen. Und nun läuft die Mehrheit der Leute mit zu breiten Schuhen herum. Die wenigen Hersteller, die diese schmalen Schuhe machen, sind häufig noch sehr teuer. Aber wir arbeiten dran und haben auch schon eine Auswahl dieser Schuhe im Sortiment. Wer interessiert ist, kann bei uns im Laden seine Füße vermessen lassen und bekommt natürlich nach wir vor die Schuhgröße und den Schuh, den er möchte“, ergänzt er augenzwinkernd.

Björn Schmidt ist Orthopädietechnikermeister und hat in seinem Berufsalltag ebenfalls die Beobachtung gemacht, „dass fast jede Frau zu kleine Schuhe trägt. Und das unverständlicherweise meistens aus kosmetischen Gründen, weil sie glaubt, dass kleinere Schuhe besser aussehen. Aber Bardowicker Füße und italienische Schuhe passen eben nicht zusammen“. „Wir produzieren 3.000 Paar Einlagen im Jahr und bekommen dadurch viele Füße zu sehen, Knick-, Senk- und Spreizfuß sind da die gängigen Diagnosen. Ursache ist aus meiner Sicht, dass die meisten Schuhe, ob preiswert oder teuer, heute kein Fußbett mehr haben. Unser Fuß ist nun aber das Fundament für die Körperstatik und den richtigen Bewegungsablauf. Stimmt hier etwas nicht, wandern die Beschwerden nach oben. Es sind dann oft Knie, Hüfte und Rücken betroffen, aber der Ursprung für die Beschwerden sind die Füße. Einlagen können da helfen, wir beraten die Leute gern erstmal ganz unverbindlich und schauen uns die Füße ganz genau an“, so Schmidt.



Das Schuhhaus Höber in Bienenbüttel und Uelzen führt Kinderschuhe der Marken SuperFit, Ricosta, Ecco, Primigi, Froddo, Bisgaard, Vado und andere.

Schuhhaus Höber
Kinderschuhe passgerecht auswählen

Etwa 98 Prozent aller Kinder werden mit gesunden Füßen geboren. Doch haben 80 Prozent der Erwachsenen verformte Füße. Falsches Schuhwerk bei Kindern ist der Hauptgrund dafür, dass gesunde Kinderfüße langsam krank werden.

Vor allem Kleinkinder haben sehr weiche und biegsame Füße. Die Muskeln, Gelenke, Bänder und Knochen sind noch nicht gefestigt. Außerdem können sie bei der Anprobe keine verlässliche Auskunft geben, ob ein Schuh passt. Sie sind anders als Erwachsenenfüße gegen Druck relativ schmerzempfindlich. Der Daumendruck

auf die Schuhspitze gibt keine sichere Auskunft. Viele Schuhspitzen lassen gar keinen Daumendruck zu. Zudem zeigen Tests, dass Kinder beim Daumendruck im Reflex die Zehen einziehen.

Das Schuhhaus Höber hat eine große Auswahl an hochwertigen Markenschuhen und arbeitet nach dem WMS-Qualitätssiegel mit entsprechenden Fußmessgeräten. Das ist seit mehr als 40 Jahren ein etabliertes Weitenmaß-System für passgerechte Kinderschuhe, damit Kinderfüße gesund groß werden. WMS-Fußmessgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Länge und Weite. Die Schuhlänge beinhaltet eine Zugabe zum Abrollen und als Wachstumsreserve. Das System unterscheidet für jede Länge 3 Weiten: weit (für breite Füße), mittel (für mittelkräftige Füße), schmal (für schlanke Füße). Außerdem werden Parameter wie Großzehenhöhe, Ballenpunkte, Groß- und Kleinzehenwinkel berücksichtigt.

Höber

www.schuhhaus-hoeber.de