

Gymnastik für die Füße

Mit Drehbewegungen gegen den Spreiz-Senkfuß: Spiraldynamik-Übungen sollen gegen Fußprobleme helfen

VON CHRISTINA HORN

Nackte Füße auf einem Podest aus Glas. Ein Patient steht auf dem Podoskop in der Kölner Fußschule. Das gläserne Gerät beleuchtet die Füße von unten und macht so den individuellen Fußabdruck sichtbar. Ob Hohlfuß, Senkfuß oder Hallux valgus: auf dem illuminierten Glaskasten kommt jedes Fußproblem gnadenlos ans Tageslicht.

Wer in die Fußschule von Andrea Soppart kommt, hat meist schon vieles ausprobiert. Doch Schuhe mit speziellem Fußbett oder orthopädische Einlagen helfen oft nur bedingt. Bei vielen Betroffenen bleiben die Schmerzen. „Fußprobleme resultieren oft aus dem fehlenden Wissen, wie unsere Füße anatomisch funktionieren“, sagt die Physiotherapeutin. In Gruppen- und Einzelkursen bringt sie ihren Patienten Spiraldynamik-Übungen bei. Spiraldynamik, das ist eine neue und noch recht unbekannte Bewegungstherapie, begründet von dem Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen. Die Übungen bauen auf dem Prinzip der Spirale auf. „Spiralformen finden sich nicht nur im menschlichem Körper wieder, etwa im Ohr oder in der DNA-Doppelhelix, sondern

auch in der Natur, in jeder Muschel und in jedem Tannenzapfen“, so Soppart. In ihrer Praxis in Köln-Weiden zeigt sie, wie sich die Füße mit spiralförmigen Drehbewegungen wieder in ihre natürliche, gesunde Position bringen lassen. Bei einer der Übungen etwa werden Vorfuß und Knöchel gleichzeitig in entgegengesetzte Richtungen gedreht. So, als würde man ein nasses Handtuch mit beiden Händen kräftig auswringen.

Tägliches Üben muss sein

Fußpatienten sollen diese Übungen wiederholen. Immer und immer wieder, am besten jeden Tag etwa zehn Minuten lang. So würden verkümmerte Muskeln in Ballen und Zehen aktiviert. „Die neuen Bewegungsabläufe sollen zum Ritual werden, so wie das tägliche Zähneputzen.“

Meist dauert es mehrere Wochen bis Monate, bis eine sichtbare Verbesserung der Fehlstellung eintritt. „Der Fuß braucht einen langfristigen Stimulus, um sich wieder aufzurichten“, sagt Andrea Soppart, die von Patienten berichtet, deren Schmerzen im Laufe der Therapie merklich nachgelassen hätten.

Auch viele Orthopäden sind der Methode gegenüber aufgeschlossen. Professor Alfred Karbowski, Chefarzt der Klinik für Orthopädie im Kölner Krankenhaus im Severinsklösterchen, findet: „Spiraldynamik ist in der Tat kein Hokuspokus. Ich rate Patienten, mit der Methode an-

zufangen und zu beobachten, ob sich eine Linderung einstellt.“ Mit Gymnastik ließe sich am Fuß durchaus viel erreichen.

Vorausgesetzt, die Übungen werden konsequent angewandt. „Viele Patienten sind zunächst irritiert, weil sie selbst aktiv werden müssen. Die meisten sind es gewohnt, sich beim Therapeuten hinzulegen und behandeln zu lassen“, sagt Ulrich Herbeck, der die Therapieform in Köln und Leverkusen anbietet.

Spiraldynamik ist, wenn sie wirkt, eine Lebensaufgabe, das bestätigt auch der Kölner Fußchirurg Janusz Pieczykolan. Er sagt: „Die Methode ist gut, aber sie hat ihre Grenzen.“ Sollten sich nach drei Monaten keine Erfolgserlebnisse einstellen, rät der Arzt dazu, wieder mit der Bewegungstherapie aufzuhören.

Im Gruppenkurs in der Kölner Fußschule zeichnen die Patienten ihre Füße auf ein riesiges Blatt Papier, um ein besseres Bewusstsein für sie zu entwickeln. Das Gefühl auf einer Matte mit dicken Noppen zu gehen oder in eine mit Kichererbsen gefüllte Kiste zu tappen, soll dabei helfen. Die meisten Beschwerden hängen für Andrea Soppart mit dem modernen Lebenswandel zusammen. Sie bemängelt: „Unsere Füße haben heute nichts mehr zu tun.“ Statt glatter Böden und luftdichten Schuhen wären unebene Wege und Barfußlaufen in der Natur optimal. „Nicht nur der Kopf, auch die Füße wollen jeden Tag gefordert werden.“



Auf dem Glaskasten: Das Podoskop macht Fehlstellungen sichtbar



Andrea Soppart (l.) dreht den Fuß,



Schuhe aus, Strümpfe weg: das sollte nicht nur im Bett gelten. Barfußlaufen über unebene Wege ist das effektivste Fußtraining.

BILDER: CHRISTOPH HENNES, JUPITERIMAGES



Das Ziel: den Fuß wieder in seine natürliche Position zu bringen.



Auch der Gang wird korrigiert

90 Prozent der Damenschuhe sind zu eng

Probleme entstehen oft aus dem nebensächlichen Umgang mit den Füßen

Herr Pieczykolan, wie lassen sich Fußprobleme vermeiden?

JANUSZ PIECZYKOLAN Schon als junger Mensch sollte man sich angewöhnen, viel barfuß zu gehen und regelmäßig Fußgymnastik zu machen, etwa häufig den Zehenspitzenstand zu üben. Was jeder tun kann, ist, seine Füße bewusster wahrzunehmen. Mit ihnen vielleicht zu Hause mal eine Zeitung aufheben oder einfach spüren lernen, dass auch der Fuß ein Gefühlsorgan ist.

Vielen sind eher die schicken Schuhe wichtig. Wie schädlich sind hohe Absätze wirklich?

PIECZYKOLAN Eine neue Studie besagt, dass hohe Hacken gar nicht so schlimm sind wie ihr Ruf. Sicher, sie beschleunigen Fußprobleme, aber sie sind nicht

Interview



Dr. med. Janusz Pieczykolan ist Orthopäde und Fußchirurg. Er gründete und leitet das Arthros Institut in Köln.

die alleinige Ursache. Viel schwerwiegender sind zu enge Schuhe. Rund 90 Prozent aller Frauenschuhe sind für die Anatomie des Fußes zu schmal geschnitten. Das ist heute eben das gängige Modediktat. Leider.

Was halten Sie als Fußchirurg von Bewegungstherapien wie der Spiraldynamik?
PIECZYKOLAN Grundsätzlich sehr

wiel. Die Spiraldynamik ist ein intelligentes Bewegungskonzept, eine Weiterentwicklung der manuellen Therapie. Durch die Übungen mit den gegenläufigen Drehbewegungen können Haltungskorrekturen erreicht und Verspannungen gelöst werden.

Können die Übungen eine Operation ersetzen?

PIECZYKOLAN Nicht immer. Wenn die Gelenke etwa bereits stark unter Arthrose leiden, muss operiert werden. Wer jedoch erst Fußprobleme im Frühstadium hat, kann durch regelmäßige Spiraldynamik-Übungen Spätfolgen vermeiden.

Helfen die Übungen gegen den Schiefstand der großen Zehe, den weit verbreiteten Hallux valgus?



Das schadet Füßen:

■ **Langes Stehen:** Wer die Möglichkeit hat, sollte auch tagsüber zumindest einmal kurz die Beine hochlegen. So fließt das Blut zurück, und Füße und Beine können entspannen.

■ **Hitzestau:** Unsere Füße stecken oft in modischen, aber luftdichten Schuhen. Kunststoffmaterialien machen den Füßen zu schaffen. Schenken Sie Ihren Füßen Luft und Freiraum, wann immer es geht. Am besten ist Barfußlaufen, auch zu Hause.

■ **Unbequeme Schuhe:** Viele Fußprobleme entstehen durch das Tragen von falschem Schuhwerk. Aus optischen Gründen greifen besonders Frauen allerdings oft zu viel zu engen Schuhen. Optimal für den Fuß sind bequeme, möglichst flache Modelle aus Leder oder atmungsaktiven Materialien. Wer ohne hohe Hacken nicht leben kann, sollte die Absatzhöhe möglichst jeden Tag variieren, so werden die Füße nicht immer gleich belastet.

■ **Eingewachsene Nägel:** Die Nägel nicht aus den Ecken herausausschneiden, sonst wachsen sie ein. Immer gerade abschneiden. Wenn die Nägel bereits verletzt sind: ab zur Fußpflege.