

Gymnastik für die Füße

Von Christina Horn, 25.01.10, 21:03h

Mit Drehbewegungen gegen den Spreiz-Senkfuß: Spiraldynamik-Übungen sollen gegen Fußprobleme helfen. Das Ziel ist, den Fuß wieder in seine natürliche Position zu bringen. Auch der Gang wird korrigiert.



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

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 Fußschule 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 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 Hokus Pokus. Ich rate Patienten, mit der Methode anzufangen 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 Füßen 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 tapsen, 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.“