

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 6. Juni 2011

Auf leichten Füßen laufen

Unsere Füße gehören zu den mit am meisten vernachlässigten Bereichen unseres Körpers. Viele nehmen sie gar nicht bewusst wahr. Sie haben zu funktionieren und werden oft erst dann bemerkt, wenn sie schmerzen oder sich abnormal verändern. Beeinträchtigungen wie Hallux valgus, Hammerzehen, Fersensporn, Senk- Spreiz- und Plattfüße, Fuß- und Fußgelenkschmerzen, Achillessehnenprobleme oder das gefürchtete Joggerschienbein sind die häufigsten. Unsportliche Menschen sind ebenso betroffen wie solche, die berufsbedingt auf den Beinen unterwegs sind oder Sportler, die regelmäßig lange Strecken laufen.

Die meisten Menschen halten solche Veränderungen oder Schmerzen für unabänderlich. Sie haben zwar schon gehört, dass Schuhe nicht zu eng sein sollten und barfuß Laufen gut sei. Es fehlt aber an konkreten Vorgehensweisen und Anleitungen, was genau zu tun ist, um die Füße gesund halten oder einen krankhaften Zustand wieder positiv verändern zu können. Aus interkulturellen Vergleichen weiß man, dass hauptsächlich unsere „Fußbekleidung“ verantwortlich für den Hallux valgus ist. Aber auch der Fersensporn, die krankhaft veränderten Fußgewölbe und andere Zehenstellungen, die Arthrose im Fußgelenk, all die Schmerzen dieses Bereiches und die anfälligen Achillessehnen werden durch verschiedene Folgeeffekte der Schuhe vorbereitet. Nicht nur die Enge vieler Schuhe, auch die der Strümpfe führen zur Fehlstellung der Zehen, die natürlicher Weise auseinanderstreben möchten. Zu kurze Schuhe haben ähnliche Effekte. Die Höhe der Absätze trägt vor allem bei Frauen zu einer dauerhaften Verkürzung der Wadenmuskulatur bei. Als Folge werden die Achillessehnen dauerüberlastet, als Gegenreaktion kommt es zur Überforderung der Fußhebermuskulatur, bekannt als „Joggerschienbein“, das bis zu Knochenhautablösungen führen kann. Die unnatürlichen Veränderungen können sich über krankhafte Kniebelastungen, ungünstige Veränderungen der Beckenstellung bis in den Rücken hinein und hoch zum Kopf auswirken. Ein weiterer Grund ist das fast ausschließliche Laufen auf ebenen, geraden Böden. Dadurch werden die Füße nur noch in einem Winkel trainiert und gekräftigt. Tritt man dann auf einen Tennisball oder kommt beim Joggen auf eine Unebenheit reißen unnötigerweise Bänder, weil sie diese Belastungen einfach nicht mehr gewohnt sind.

Auch die heute sehr beliebten Einlagen betrachte ich mit Sorge. Jede Stütze, die der Fuß erhält, sei es das Gewölbe, einseitige Stabilisierungen oder längenerhöhende Fersenunterlagen sind Hilfestellungen, die den Fuß immer mehr schwächen und von der Hilfe langfristig abhängig machen. So werden nur die Symptome bekämpft. Die tatsächlichen Ursachen verschlimmern sich. Die wirklichen Gründe für diese Fuß-Fehlentwicklungen sind fehltrainierte Muskeln, Faszien, Sehnen und Bänder. Sie sind dadurch meist verkürzt und einseitig schwach. Nicht also die Schuhe oder die ebenen Böden sind die Ursache, sondern die unwissend antrainierten schädigenden muskulär-faszialen Programme. Daraus resultiert die gute Nachricht: Ein Therapeut, der die biomechanischen Zusammenhänge dieser Fehlentwicklungen kennt, kann die Folgen unserer heutigen „Schuhlebensweise“ muskulär-faszial beseitigen und Ihnen exakt zeigen, was Sie tun können um all das zu vermeiden oder den gesunden Zustand wieder anzutrainieren. Es ist zwar hilfreich aber nicht zwingend nötig, nur noch in Gesundheitsschuhen oder barfuß ins Büro zu gehen. Je länger Sie in engen modischen Schuhen „stecken“, desto mehr müssen Sie einfach mit muskulären so genannten Engpassdehnungen gegensteuern. Schon eine kleine Grundübung kann Ihren Füßen einen ersten Eindruck des Wohlfühls vermitteln, das Dauerzustand sein sollte. Setzen Sie sich weitest möglich auf ihren Fersen ab. Greifen Sie mit der Hand Ihre Zehen und dehnen Sie diese sacht nach oben. Erst wenn Sie sich voll absetzen können und der Zehenzug nur noch „Wohlfühlschmerzen“ auslöst sind Ihre Füße gesund.

Eine gesunde Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

