

# Gut zu Fuß sein ist für den gesamten Körper wichtig

Von Jacqueline Falkenrath

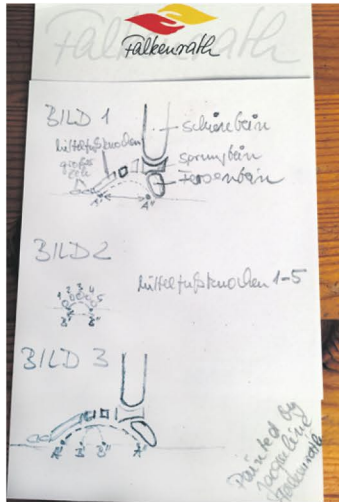
Es ist Sommer und alle freuen sich auf die Ferien. So mancher plant einen Spaziergang in unseren schönen Wäldern; mancher plant eine alpinistische Wanderung oder wunderbare Strandspaziergänge am Meer.

Und immer ist es wichtig, dass die Füße wohl ihre Dienste tun. So betrachtet sind die Füße ein Wunderwerk mit vielen Funktionen. Sie stellen sich ganz genau ein auf den Untergrund auf dem wir laufen, sodass der restliche Körper sich passend zur Schwerkraft ausrichtet.

Durch die vielfältige Beweglichkeit der Füße, kann der Mensch sehr gut das Gleichgewicht halten. Die gute Beweglichkeit wird durch die fast 40 Gelenke pro Fuß ermöglicht. Ein sehr wichtiger Aspekt ist die Federung des gesamten Körpers. Sie ist gegeben durch die Kombination der beiden Fußgewölbe eines jeden Fußes. So werden beim Gehen alle Gelenke oberhalb der

Füße und die Bandscheiben der Wirbelsäule vor übermäßigem Druck geschützt. Auch der Schädel wird vor Erschütterung verschont.

Die gesunde Konstellation der



Fast 40 Gelenke pro Fuß sorgen für gute Beweglichkeit. Foto: J. Falkenrath

Füße ist wichtig, auch im Sinne der Biomechanik des gesamten Körpers.

Sinkt das quere Fußgewölbe ein, berühren alle Grundgelenke den Boden. Hierdurch ergibt sich eine Veränderung der Bewegungsachse aller Grundgelenke. Fehlstellungen sind die Folge, wie Hallux valgus (großer Zeh „legt“ sich über die anderen Zehen), Krallenzehen, Hammerzehen.

Sinkt das lange Fußgewölbe ab, sinkt auch das Schienbein mit nach unten. Hieraus ergeben sich statische Störungen am Bewegungsapparat: Knickfüße (nach innen), mit eventuell folgender X-Bein-Position der Knie. Dadurch werden die Oberschenkel-Knochen in Innenrotation positioniert.

Über den entstehenden Zug der Hüft-Muskeln können die Beckenschaukel nach vorne abkippen, was wiederum ein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule zur Folge hat. Rundrücken, Überstreckung des Nackens und Kopf-Fehlhaltungen

können folgen.

Diese Fehlhaltungen werden häufig begleitet von verkürzten Faszi- und Muskel. Zusammen mit den verkürzten Gelenk-Kapseln fixieren dann auch noch die Gelenke. Überdehnte Muskel haben nur noch reduzierte Funktion. Die Fehlhaltung ist manifestiert.

## Dehnfähigkeit der Strukturen kann wieder hergestellt werden

Die gute Nachricht an dieser Stelle ist, dass die genannten Strukturen aus Bindegewebe bestehen, das wieder gedehnt werden kann. Die wiederhergestellte Dehnfähigkeit der Strukturen ermöglicht wieder die freie Beweglichkeit.

Durch kräftigende Übungen werden Muskeln wieder stark und funktionstüchtig. Hierzu biete ich in meiner Privatpraxis die Sanfte Physiotherapie an. Mögen Ihre Füße Sie weit tragen – überall wohin Sie wollen. Rufen Sie mich gerne an unter Tel. 02 02 / 51 56 00 30.