

20. Jahrgang

01
—
15

GymNess

Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung



Das 1 x 1 gesunder Füsse

Was man mit Spiraldynamik® verändern kann

von Barbara Eichenberger-Wiezel, Expertin Spiraldynamik®, Tanz- und Bewegungspädagogin

Falsches Schuhwerk, zu wenig Bewegung, Fehlbelastungen und das Nichtwissen darüber, was unsere Füsse alles können, führt zu Fussdeformitäten, was Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat hat. Die gute Nachricht ist: Das nötige Fuss-Know-how für den Alltag und den Sport kann dank Spiraldynamik®-Kursen erworben werden.

Die Evolution hat ihr ganzes Wissen und Können in das Präzisionsinstrument «Fuss» gesteckt. Die Füsse sind unsere Wegbegleiter, Tag für Tag, Schritt für Schritt. Sie tragen uns im Laufe unseres Lebens ungefähr einmal um die Erde. Welch grossen Anforderungen müssen sie standhalten! Kräfte abfedern, stossdämpfen, kraftvoll abstossen und bremsen. Sie bilden die Verbindung zum Boden und balancieren uns bei jedem Schritt. Die Art und Weise, wie wir auf unseren Füssen stehen und uns bewegen, unser Wohlbefinden und die Belastbarkeit der Füsse hängen wesentlich vom richtigen Gebrauch ab. Fussdeformitäten sind also nicht Schicksal, sondern es handelt sich dabei meist um eine gewohnheitsmässige Fehlbelastung. Das Spiraldynamik®-Konzept bietet eine Möglichkeit, den physiologischen Gebrauch der Füsse wieder oder neu zu entdecken.

Was verbirgt sich hinter der Fuss-Spirale?

Das Spiraldynamik®-Konzept macht sich die spiralförmige Bauweise unseres Körpers zunutze. Die Architektur und die raffinierte Anordnung der 32 Fussknochen, ein ausgeklügeltes Bandsystem sowie die dreidimensionale Gurtung durch Muskeln weisen auf die spiralförmige Verschraubung des Fusses hin: Durch die gegenseitige Rotation von Rück- und Vorfuss werden die Keilbeine eng aneinandergedrückt. Diese Verschraubung gewinnt an Bedeutung, wenn die Strukturen in der Bewegung belastet werden. Das Gewölbe trägt sich von selber: Die keilförmig angeordneten

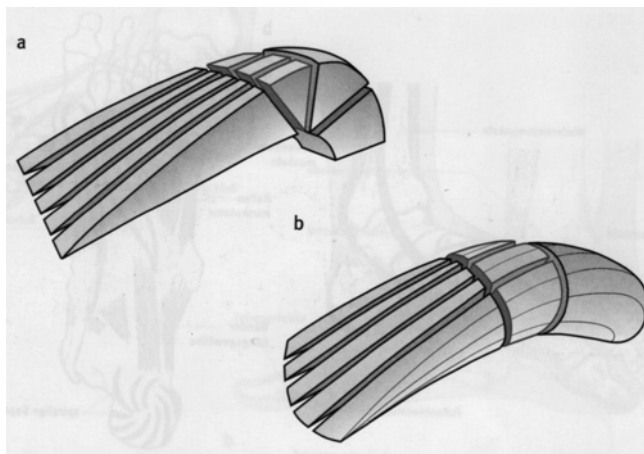


Abb. 1: Keilförmig angeordnete Knochen

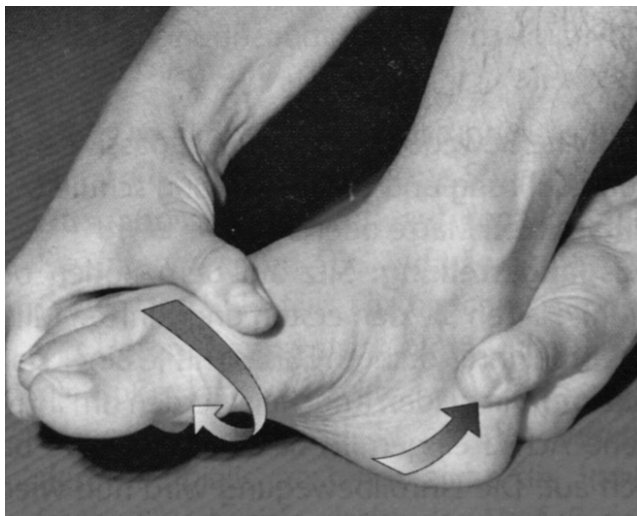


Abb. 2: Stabilität und federnde Dynamik entstehen

Knochen werden so zueinandergestellt, dass Stabilität und federnde Dynamik entstehen (Abb. 1/2).

Was passiert nun aber, wenn die Füsse die Drehrichtung verlieren? Häufigste Erscheinungsbilder sind Knick- und Spreizfüsse.



Abb. 3: Knickfuss

Beim Knickfuss dreht das Fersenbein nach innen. Die Achillessehne verläuft nicht mehr vertikal und scheuert bei jeder Bewegung über den Knochen. Die Folgeschäden sind Reizung, Abnutzung und grössere Anfälligkeit für Achillessehnenrisse. Das Längsgewölbe des Fusses senkt sich ab, Muskeln und Bänder werden immer mehr überdehnt, dadurch verliert der Fuss an Stabilität und Dynamik. Knie- und Hüftgelenke werden durch die Umkehr der Drehrichtungen massiv fehlbelastet.

Der Spreizfuss bei dieser Probandin ist gut erkennbar. Das Quergewölbe ist im Vorfuss stark durchgetreten, ersichtlich an den

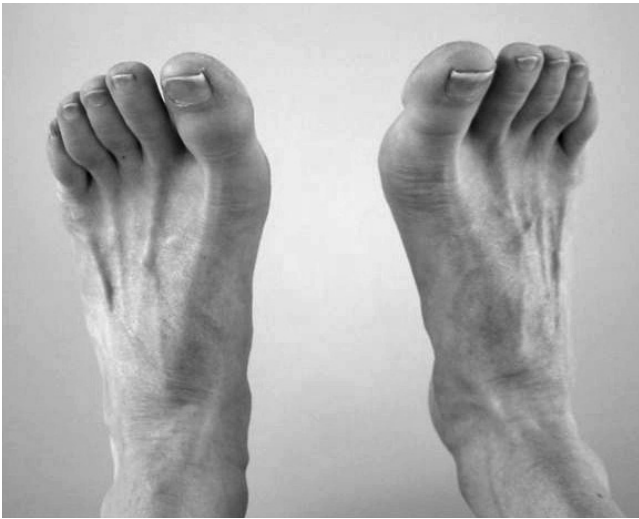


Abb. 4: Spreizfuss

abgesunkenen Zehengrundgelenken und den ausgeprägten Streckersehnen. Diese Füße laufen unter Belastung auf den Felgen und haben so keine Stossdämpfung mehr.

Das Einmaleins gesunder Füße kann erlernt werden

Die Sensibilität für dreidimensionale Bewegungsfunktionen wird in den Kursen für Spiraldynamik® kontinuierlich aufgebaut und geschult. Durch das Trainieren der kurzen Fussballenmuskulatur wird das Krallen der Zehen vermieden, sodass das Quergewölbe (Abb.5) seine Federungsfunktion erfüllen kann. Der rhythmische Wechsel zwischen Aufbau und Abflachung des Quergewölbes hält die kurzen Fussballenmuskeln elastisch und dynamisch. Mit der gleichzeitigen Aufrichtung des Fersenbeines nach aussen wird der Fuss bei jeder Bewegung anatomisch richtig belastet.

Der Wiederaufbau des Quer- und Längsgewölbes kann Wunder wirken

Diese Integration der verbesserten Fusskoordination im Alltag und im Training bewirkt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe (Abb.6/7). Ein bereits bestehender Hallux valgus kann sich zurückbilden, Achillessehnenbeschwerden verschwinden. Zusammen mit der anatomisch möglichen Aussenrotation im Hüftgelenk verbessert sich die Traglinie des Beines. Die Gelenke werden anatomisch korrekt belastet und sind weniger verletzungsanfällig. Die Gesamtheit der Hüft-, Bein- und Fussmuskulatur entwickelt ihre maximale Kraft.

Es hängt also eine ganze Menge vom richtigen Gebrauch der Füße ab. Technisch verbessern sich Balance, Dynamik und Stabilität.



Abb. 5: Aufbau Quergewölbe



Abb. 6: Verschraubung



Abb. 7: Verschraubung

Mein Fuss und ich

Wie stehst du auf deinen Füssen? Wie nimmst du sie wahr? Hast du genügend Motivation und Durchhaltewillen, um ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken? Wenn ja, dann sichere dir im Fusskurs von Barbara Eichenberger-Wiezel am 19. Juni 2015 deinen Platz.

353.15 / Spiraldynamik® Fuss-Schule – dynamisch unterwegs / mit Barbara Eichenberger / 19.06.2015

Menschen interessieren sich praktisch für jedes Körperteil, bloss nicht für ihre Füsse. In Ihrer Arbeit als Bewegungspädagogin begegnen Ihnen im Unterricht tagtäglich Füsse ohne Gewölbestruktur, Zehen die sich krampfhaft am Boden festkrallen oder die Grossezehe, die sich ihren eigenen Weg sucht. Das Wissen um die dreidimensionale Anatomie und die daraus resultierenden koordinierten Bewegungsabläufe optimieren jede Therapiestunde und helfen den Füssen wieder auf die Sprünge!

Faziniert von der Spiraldynamik®. Dann könnten dich folgende Kurse ebenfalls interessieren:

352.15 / Spiraldynamik® Stabiles Kreuz – Dynamik aus dem Becken / mit Barbara Eichenberger / 18.04.2015

Ein vitales Becken liegt im richtigen Tonus, in der richtigen Spannung und Entspannung. Wichtig ist seine Positionierung: Kreuzprobleme können angegangen werden, wenn der Zentrierung des Beckens Aufmerksamkeit geschenkt wird: Das Gute daran ist, dass mit dem nötigen Grundverständnis und Übungen die Aufrichtung des Beckens mit Erfolg stabilisiert werden kann. Wichtig zu unterscheiden: Stabilisierung bedeutet nicht Fixierung! Stabilisierung lässt Beweglichkeit zu, das eine setzt das andere voraus.

350.15 / Spiraldynamik® Beinachsentraining auf dem Stepper / mit Barbara Eichenberger / 25.09.2015

Der Stepper bietet hervorragende Möglichkeiten, das Zusammenspiel von Wirbelsäule, Becken, Hüfte, Knie und Fuss dreidimensional zu trainieren. Wohl eine der komplexesten Spiraldynamik®-Übungen ist das koordinierte Treppensteigen. Der Stepper bietet diese Übungsplattform mit immensen Ideen- und Variantenreichtum.

Ausführliche Infos zur Arbeit von Barbara Eichenberger findest du unter www.spiraldynamik-circle.ch. Wenn du mehr über die Spiraldynamik® als Konzept oder über die Aus- und Weiterbildung erfahren möchtest, dann gehe auf www.spiraldynamik.com.

Anmeldung unter:

BGB Schweiz, Katzenbachstr. 221, 8052 Zürich,
Tel. 044 300 60 60

Quellennachweis Fotos:

Abb. 1: *Gut zu Fuss – ein Leben lang. Larsen Christian, Trias Verlag 2013.*

Abb. 2: *Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie. Heel Christian u. a., Thieme Verlag 2002.*

Abb. 3 bis 7: *Barbara Eichenberger-Wiezel*