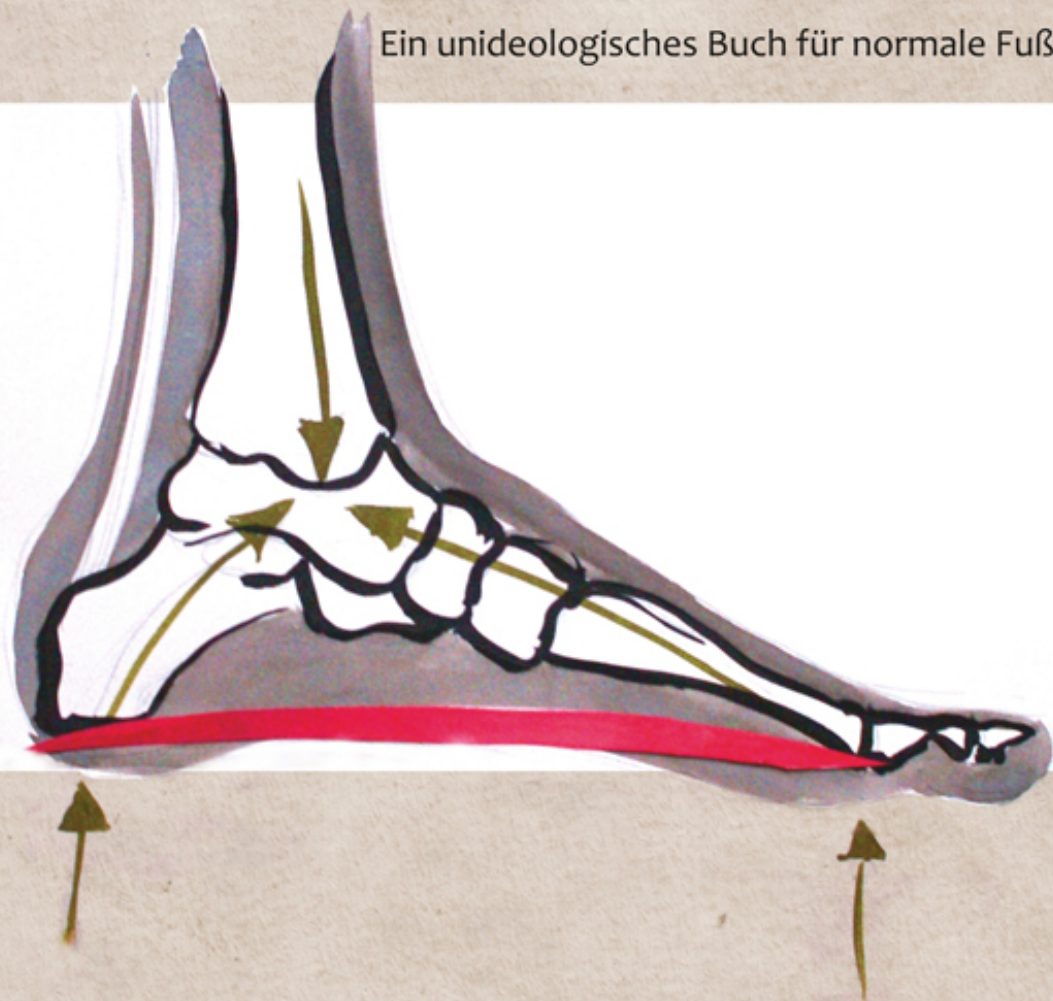


Manuela Bößel

Das Konzept Fuß

Fußprobleme verstehen, bearbeiten und lösen

Ein unideologisches Buch für normale Fuß-Benutzer



Das Kleingedruckte

Genderdisclaimer

Zugunsten der sprachlichen Entkomplifizierung und der besseren Lesbarkeit hat sich die Autorin erlaubt, auf genderkonforme Satz- und Wortungeheuer zu verzichten. Gemeint sind folglich jeweils die weibliche und männliche Form.

Gesundheitsinformationen

Dieses Buch enthält Informationen zu medizinischen und gesundheitlichen Themen. Die entsprechenden Angaben stellen jedoch keinen Ersatz für die Beratung durch einen Heilpraktiker, Arzt, Apotheker oder andere Vertreter der Heilberufe dar und sind nicht für die Eigen- oder Fremddiagnose zu verwenden. Wissenschaftliche Angaben sowie Informationen über die Entwicklung von Produkten oder Therapien unterliegen dem Stand der Erstveröffentlichung und können daher Änderungen jeglicher Art aufweisen.

Haftungsausschluss

Ich bemühe mich, dir genaue und aktuelle Informationen zur Verfügung zu stellen, hafte jedoch nicht für Schäden, die im Zusammenhang damit stehen. Deshalb übernehme ich weder ausdrücklich oder konkludent eine Gewährleistung oder Garantie und mache keinerlei Zusicherungen im

Hinblick auf die Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten oder in Bezug genommenen Informationen. Jegliche Nutzung des Textes oder aller anderen, mit diesen durch Link („Hyperlink“) verbundenen Seiten sowie deren Inhalt geschieht auf eigene Gefahr der Leser.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Wie deine Füße aufgebaut sind

Das knöcherne Gerüst

Muskeln und Bänder

Die anderen Beteiligten

Fazit

Der Yeti hat kein Fußweh

Wohlstands-Gewohnheiten

Stellenbeschreibung und Tatmotive

Wir untersuchen den Wohlstand

Vom Ackergaul und den Miezekatzen

Pimp dein Gestell ganz schnell 1: Deine Mitte finden und stärken

Beliebte Klassiker: Stopp- und Soldatenmuster

Pimp dein Gestell ganz schnell 2: Nacken und Schultern befreien

Die richtigen Schuhe und ihr Verhältnis zum Alltagsfuß

Wohlfühlen: Fußmassage

Die mobilisierende Fußmassage

Die Zehen in allen Gelenken mobilisieren

Die Mittelfußknochen mobilisieren (Fußrücken)
Massage im mittleren Bereich (Fußsohle)

Sprunggelenke und Ferse mobilisieren

Drehend den Knöchelbereich befreien

Die Achillessehne verwöhnen

Feedback

Übung, um die Achillessehne zu beruhigen

Die Füße dehnen

Fußspielzeug

Wohlergehen

Fortschreitender Fortschritt?

Tango ist nur Gehen!?

Hinter- und Vorderpfoten gegengleich bewegen

Bahn frei: Lass es durchlaufen!

Warum Ängste die Balance umschubsen

Gleichgewichtshelferlein: kleine Stellmuskeln

Sei klar: Gewicht eindeutig verlagern

Die Welt anschubsen: Bring deine Füße hinter dich

Zugabe: Sich spüren lernen

Literaturverzeichnis / Quellen

Autorin

VORWORT

Jetzt ist es soweit: Dir reicht's! Deine Füße machen solche Probleme, dass du endlich etwas dagegen tun möchtest. Vielleicht zusätzlich zu all den anderen Maßnahmen, die du schon durchgezogen hast. Sonst würdest du dieses Buch ja jetzt nicht in den Händen halten ;) Und das ist gut so!

Vielleicht schmerzen deine Hinterpfoten ganz gewaltig beim Gehen, Stehen, beim oder nach dem Tanzen. Sogar schon in Ruhe? Oder halten dich – weil sie einfach nicht aufhören, weh zu tun – von geliebten Tätigkeiten ab? Sei es Wandern, Tanzen, Sporteln, was auch immer. Oder sie plagen dich bei einer Arbeit, bei der du viel auf den Füßen bist? Und du bekommst das einfach nicht in Griff?

Von den Ärzten erhältst du zwar „hübsche“ Diagnosen - als da wären Metatarsalgie, Fersensporn, Achillodynie, Senk-Knick-Plattfuß, Bursitis (Schleimbeutelentzündung), Tarsaltunnelsyndrom, Marschfraktur, Haglundferse, Hallux valgus (vulgo Ballenzeh, sehr beliebt, häufig in meinen Fußkursen anzutreffen) etc.

Therapieangebote, die manchmal mehr, manchmal weniger hilfreich lindernd daherkommen, hast du schon durchprobiert? Aber keine Ideen für die eigentlichen Ursachen deines Problems gefunden? Die Ratschläge für den Alltag – so erzählen mir meine Fußpatienten – halten sich von ärztlicher Seite ebenso in Grenzen wie die für einen „artgerechten Umgang“ mit unseren geplagten Fuß-Freunden.

Einlagen für die Schuhe – bis ans Ende deiner Tage – können's doch nicht sein? Nie mehr Absätze?

Operation? Oder gäb's da doch noch andere Ansätze, bevor diese unbedingt nötig wird? Ständig Gymnastikübungen durchexerzieren, für die du weder Zeit noch Lust aufbringen kannst?

Oder gar mit dem Tanzen oder anderen schönen Dingen aufhören???

Nicht verzweifeln! Meiner Erfahrung nach gibt es einiges, was du für glückliche Füße tun kannst! Damit es gar nicht erst zu (weiteren) Problemen kommen muss.

Mit einem Bein stehe ich seit meiner Kindheit im Tanz

und bin vor bald zwanzig Jahren im Tango argentino hängengeblieben. Dort sind wirklich viele Fußprobleme daheim, glaub' mir. Du kennst bestimmt das herumgeisternde Klischee: der knusprige Latino mit einer highheelbewaffneten Dame in enger Umarmung.

Oder hast du selber Schwierigkeiten, weil deine Füße die Tangoschuhe nicht tolerieren mögen?

Beim Tanzen durfte ich lernen, wie grundlegend entspannte Füße die Qualität von Balance samt Technik und vor allem den Genuss immens steigern. Willst du deine Technik verbessern sowie schmerzfrei und genussvoll tanzen, fange bei deinen Füßen an!

Mit dem anderen Bein bin ich in der Heilkunde verwurzelt:

Als **Krankenschwester** in der ambulanten Intensivpflege weiß ich um die Bedeutung der Arbeit mit den Füßen. Nicht nur, dass sie meine Patienten wohlig genießen und dabei „runterfahren“. Ruhe im Gemüt ist ein Schlüssel zur Heilung und meiner Meinung nach die beste Prophylaxe gegen Infektionen und alles, was Schwerkranke regelmäßig belastet, wie zum Beispiel Obstipation (Verstopfung), Versteifungen im Gestell, flache Atmung (macht auf Dauer depressiv und kann eine Lungenentzündung begünstigen) und so weiter.

Ob die Wirkung „nur“ auf allgemeiner Entspannung (Umschaltung ins parasympathische System) beruht oder ob die Konzepte der Fußreflexzonenschulen, Meridianlehren etc. wirken, sei dahingestellt. Die messbaren Parameter (Blutdruck, Puls, Atemfrequenz, Sauerstoffsättigung, Beatmungswerte) verbessern sich deutlich – so meine Beobachtung seit einigen Jahren – durch die Arbeit mit den Füßen.

Alte Menschen, die ihre Füße nicht mehr richtig spüren, stürzen leichter. Die Hälfte der Senioren, die einen Oberschenkelhalsbruch erleiden, kommen nicht mehr in die Senkrechte, mit allen negativen Folgen, die Bettlägerigkeit bedingen. Die Füße wieder ins Körpergespür der betagten Herrschaften zu integrieren, verbessert deren Balance und hilft, Stürze zu vermeiden. Die im Buch beschriebene Fußmassage ist eine zeit- und kostengünstige Möglichkeit zur Sturzprophylaxe.

Und auch meine Kolleginnen in der Pflege sind ständig auf den Füßen – eilig unter Druck umherspringend oder am Bett stehend, oft in ungünstigem Schuhwerk. Überbelastung und Schmerzen? Kein Wunder! Muss aber nicht sein.

Als **Heilpraktikerin** behandle ich hauptsächlich Menschen mit Beschwerden im Bewegungsapparat. Oft haben die Füße und deren Gebrauch einen nicht zu unterschätzenden Anteil an den Problemen.

Entspannte Füße teilen sich das auf ihnen lastende Körpergewicht gerecht und funktionell. Druckinduzierte Hautveränderungen, z.B. das bei älteren Menschen beliebte „**Hühnerauge**“ (Clavus) unten am Ballen, können so vermieden werden oder nach Entfernung der verhornten Stellen ausheilen.

Auch bei **Diabetikern**, deren Fußgefühl und Bereitschaft zur Wundheilung wegen Nervenschäden und schlechter Durchblutung nur mehr suboptimal daherkommen, stellt eine ausgewogene Belastung eine sehr wichtige **Prophylaxe** dar.

Aus den gesammelten füßischen Erfahrungen meiner Lieblingstätigkeiten – Krankenpflege, Heilpraktikerei, Tango und Bloggen – ist dieses Buch entstanden.

Es vermittelt dir das „**Konzept Fuß**“: ein grundsätzliches Verständnis des Aufbaus, den Funktionen und der feinen Wirkung entspannter Füße weiter oben im Gestell. Ich stelle dir Übungen und Bewegungsbilder vor, die dir dabei helfen. So bist du bald in der Lage, deine Füße „artgerecht“ zu behandeln und ihrer Funktion entsprechend zu benutzen. Hast du das Prinzip verstanden, dürfte es dir leicht fallen, deine individuellen Fußprobleme auch selber in die Hand zu nehmen und zusätzliche, eigene Strategien zu entwickeln.

Als im Wortsinne begreifbaren Einstieg und Gustostückerl findest du im Buch eine **Massage-Mobilisierungs-Anleitung**, die dir hilft, deine Füße genauer kennen zu lernen und dich wieder mit deinen Pfoten anzufreunden. Sie

mobilisiert sämtliche Strukturen im Fuß, dauert nur ein paar Minuten pro Körperseite und ist leicht zu erlernen. Du kannst sie an deinen eigenen Füßen üben und später – wenn du magst – auch anderen Menschen schenken.

Meine Fußmassage sowie dieses Buch fußen auf dem Motto:

Du bewegst nur, was du spürst.
Denn du spürst nur, was du bewegst.
Was du bewegst und spürst, entspannt sich.
Was sich entspannt, tut weniger weh.
Und heilt besser.

Gib deinen Füßen eine Chance! Sie haben es verdient!

So wünsche ich dir eine bodenständige Reise in füßische Gefilde, spannende Erkenntnisse, Schritte hinein in wohlige Entspannung und viel Vergnügen beim Lesen!

Herzlichst,

Manuela Bößel

Wie deine Füße aufgebaut sind

„Wieso muss ich das wissen?“, fragst du dich jetzt vielleicht. Die Antwort ist ganz einfach: **Es sind doch DEINE Füße!** DU bist dein bester Fußexperte – auch wenn du das momentan noch nicht glauben magst. Ich kann dir hier viel erzählen, aber DU bist derjenige, der in deinem Körper wohnt.

Und wenn wir vom Körper – hier im Speziellen von deinen Füßen – reden, können wir nicht einfach ausblenden, **woraus sie bestehen**. Dort sind zahlreiche, interessante Einzel-Bauteile zu entdecken. Diese sind so ausgefuchst aufeinander abgestimmt, dass sie dich **hocheffektiv als fein funktionierendes Ganzes** miteinander durch die Welt tragen.

Dafür sind gewisse **Spielregeln** nötig. Dürfen deine Fußkomponenten nicht nach diesen ursprünglich installierten Vorgaben agieren – weil du sie noch (unbewusst) missachtest – kommt es früher oder später zu schmerzenden Problemen in den Füßen oder weiter oben im Gestell.

Kennst du aber die anatomischen Bauteile und ihr Zusammenspiel gut, **lernst** du ganz gewiss deine Füße als **wichtiges Element deines genial konstruierten Körperinstruments** schätzen. Du bist dann in der Lage, **mit** deinen Füßen zu gehen – statt gegen sie „anzugehen“.

Dazu benötigst du **Information**. Diese nutzt du, um die differenzierten Bewegungen, die in deinen Füßen stattfinden, überhaupt wahrzunehmen. **Entwickelst** du deine **Wahrnehmung**, baust du **Urteilsvermögen** auf. Dann bist du in der Lage, einschätzen zu können, was genau dir etwas bringt - und was nicht: zwingende Voraussetzungen für deinen Job als **Eigenfuß-Experte**.

Bereit? Auf geht's! Abfahrt in's spannende Land der Füße!

DAS KNÖCHERNE GERÜST

Der Standfuß ist ein sehr spätes Produkt der Hominidenevolution, entstanden durch die Entwicklung des aufrechten Gangs, der sich – herunter vom Baum – als ganz praktisch erwies. Irgendwann brauchten die Menschenwesen als Spaziergänger keinen opponierbaren Fußdaumen mehr zum Greifen. In einer Reihe mit den restlichen Zehen liegt er zum Laufen komfortabler eingepasst. Probleme in diesem Bereich sind sozusagen „evolutionsbedingt“ – und fast zu erwarten. Aber vielleicht ist das ja in ein paar hunderttausend Jahren optimiert...

Unsere Füße bestehen aus jeweils **26 Knochen**, etwa ein Viertel aller Knochen im menschlichen Körper. Sie sind an **33 Stellen** flexibel-gelenkig **verbunden**. (Anmerkung am Rande: Die Zahlen differieren je nach Quelle. Es kommt bei der Zählung darauf an, welche Teile als Einzelstücke betrachtet werden. Aber die genaue Nummerierung soll uns hier nicht kümmern – es sind auf jeden Fall mehr, als man meinen sollte.) So bilden sie eine **stabile und gleichzeitig federnde Basis**, die unser Gewicht trägt, wenn wir stehen, gehen oder tanzen. Diese fein abgestimmte Funktionseinheit passt sich dynamisch-mechanisch den verschiedensten Untergründen an und bewahrt die aufrechte Balance in den höher gelegenen Körperbereichen.

Ganz klassisch kannst du den Fuß von vorne nach hinten unterteilen:

Die **große Zehe** (Nr. I), der „untere Daumen“, besitzt wie jener an der Hand nur zwei Glieder. Bei den **Zehen II bis V** (von innen nach außen gezählt) sind die Zehenglieder (Phalangen) jeweils zu dritt. Gemeinsam, den Ballen – das Polster für die Zehengrundgelenke – einschließend, nennen sie sich **Vorfuß** (Bezeichnung „auf schlau“ gibt es nicht). Die **Mittelfußknochen I bis V** (Ossa metatarsalia), zarte Röhrenknochen, schließen sich an die Zehen wie Strahlen an: **dein Mittelfuß** (Metatarsus, daher „Metatarsalgie“ das orthopädisch beliebte Wort für „Schmerzen im Mittelfuß“. Manchmal wird dieser Bereich allerdings dem Vorfuß zugeordnet.)

Die **Fußwurzel** (Tarsus) bilden **Kahnbein** (Os naviculare), **Würfelbein** (Os cuboideum) und **Keilbeine** (Ossa cuneiformia) I bis III. Auch sie sind gelenkig verbunden, können sich gleitend ein wenig bewegen und so Druck verteilen. Dazu gehören noch zwei relativ große Bauteile:

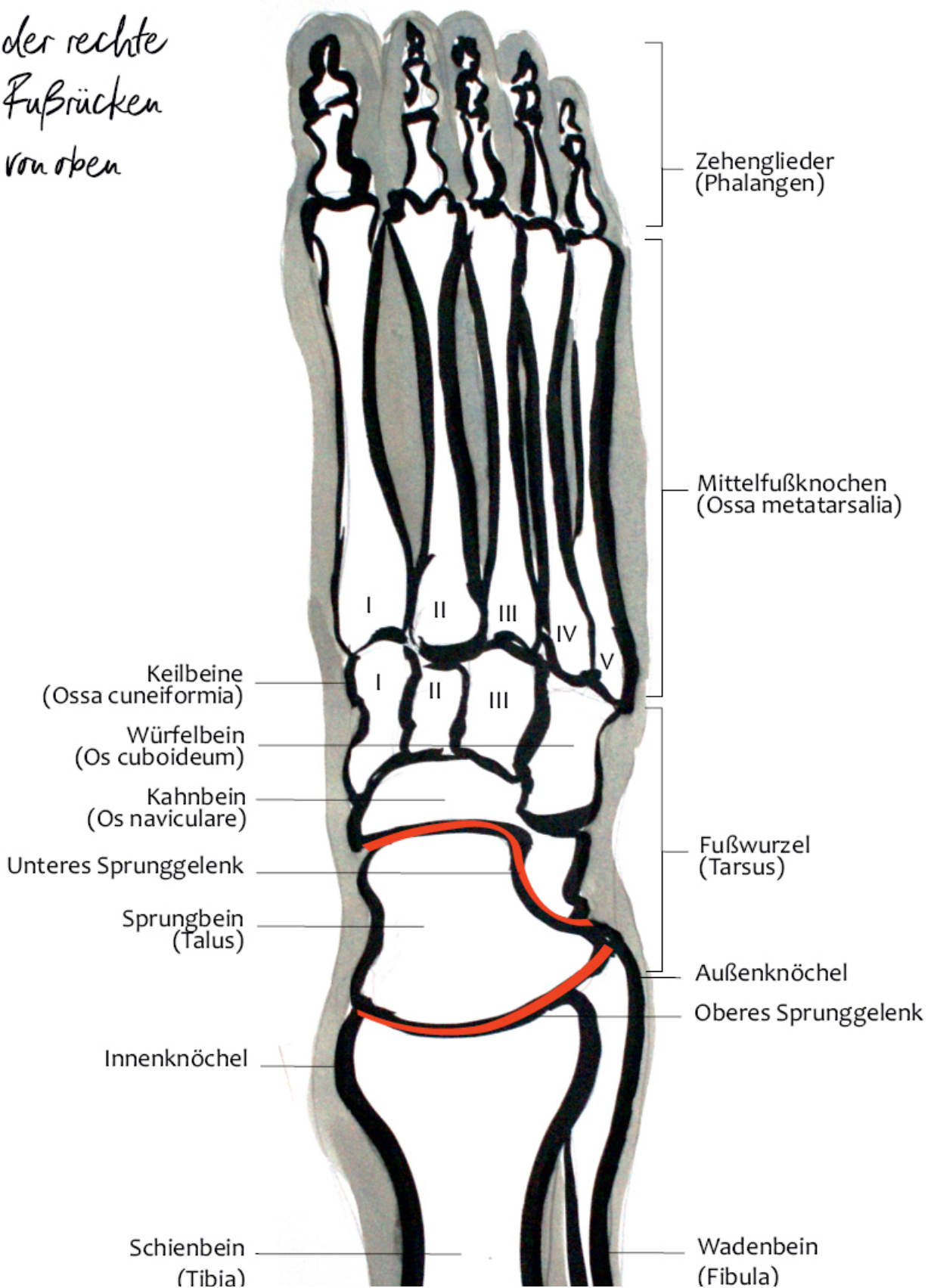
Das **Sprungbein** (Talus) übernimmt im oberen Sprunggelenk das Gewicht via Schienbein (Tibia) von oben, um es über das untere Sprunggelenk an die anderen Knochen-Kollegen vorn und hinten im Fuß zu verteilen.

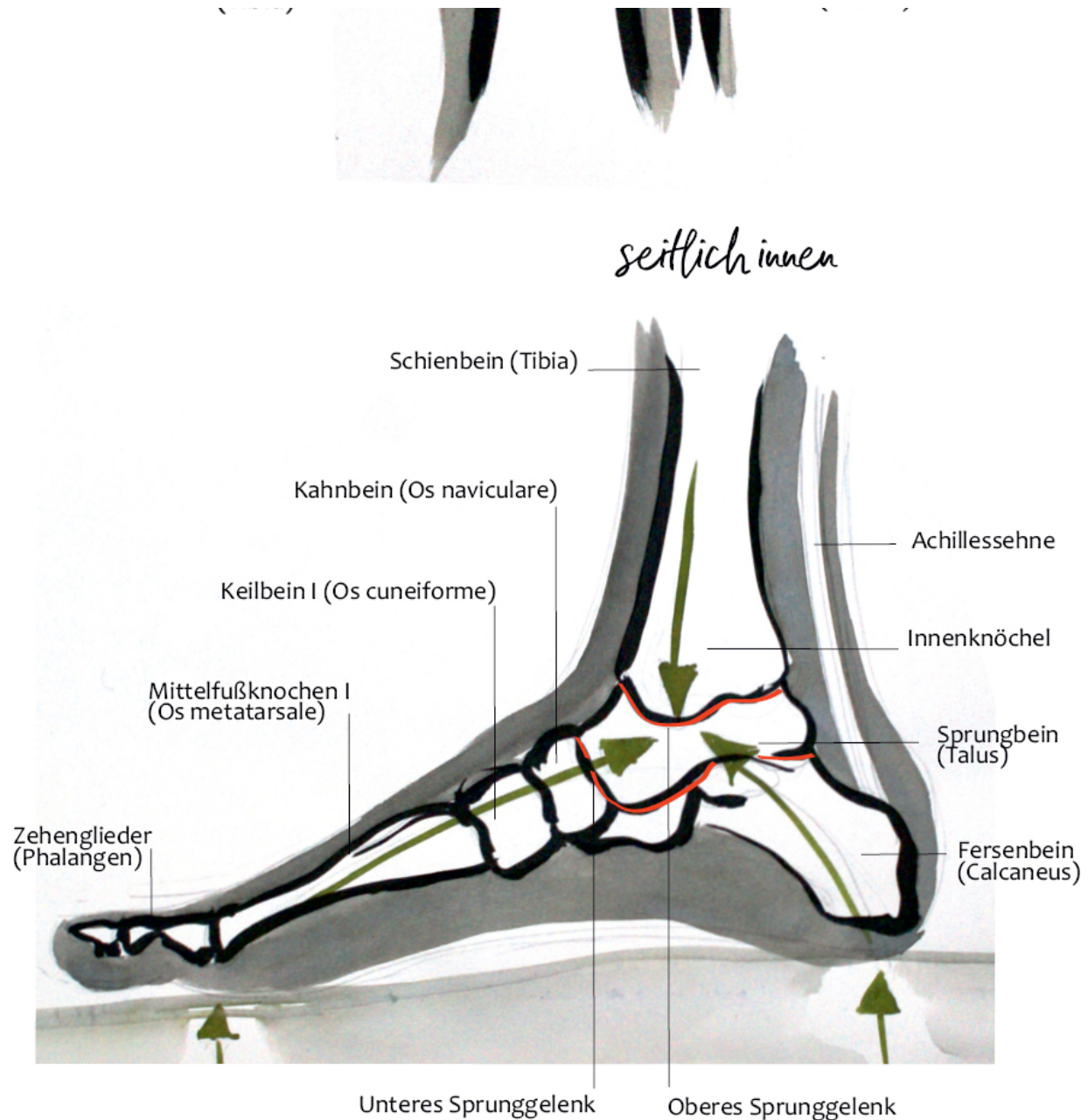
Das **untere Sprunggelenk** (USG, Articulatio talotarsalis) besteht aus zwei Anteilen, die als Einheit zusammenarbeiten: in der vorderen Kammer, ungefähr dort, wo du deine Schuhe schnürst, treffen sich Sprungbein (Talus), Fersenbein (Calcaneus) und Kahnbein (Os naviculare). Im Hinterzimmer passen die Unterseite des Sprungbeins und die Oberseite des Fersenbeins fein aufeinander.

Die Verlängerung des unteren, inneren Endes deines Schienbeins kannst du als **inneren Knöchel** (medialer Malleolus) ertasten. An der Außenseite findest du ein wenig

weiter unten den Namensbruder **Außenknöchel** (lateral Malleolus), das Ende des Wadenbeins (Fibula). Beide arbeiten zusammen als **oberes Sprunggelenk** (OSG, Articulatio talocruralis).

der rechte
Fußrücken
von oben





Die funktionelle Aufteilung in die zwei Hauptaufgaben

mag ich persönlich lieber, da wir sie im Alltag einfach nutzen können.

Für den Sprung hinein ins Vergnügen und bei allen dynamischen Aktionen zeichnen innen liegend verantwortlich (grün markiert)

- Zehen und Mittelfußglieder, jeweils I bis III
- die Keil- und Kahnbeine
- das Sprungbein

In diesem Bereich wird die (Sprung-) **Kraft** direkt ohne Umwege über das starke Schienbein **nach oben übertragen**. Flotte, agile Schritte sind so viel leichter zu setzen. Darum legen wir unser Gewicht beim Tangotanz oder Joggen eher auf den Ballen. Balletttänzerinnen treiben diesen Mechanismus buchstäblich auf die Spitze: Beim Tragen von Spitzenschuhen wird der momentan nicht gebrauchte Stütz-Anteil im Fuß einfach zusammengewickelt und weggepackt. Der Sprungfuß steckt in der verstärkten Schuhspitze wie ein Ei im Becher. Ein effektives System, aber wahnsinnig belastend. Das machen selbst trainierte Füße nicht sehr lange mit.

Zum Stützen beim Stehen benutzen wir zusätzlich die äußeren Anteile der Füße, so als würden wir seitliche Ausleger ausklappen. Das Gewicht verteilt sich so auf eine größere Standfläche.

- Zehen und Mittelfußglieder, jeweils IV und V
- Würfelbein
- Fersenbein (mit seinem Kontakt zum justierenden Wadenbein)

Follow function!

Beim Tanzen, Joggen, Hüpfen oder Spazieren stehen auf dem Weihnachtsmarkt oder an der Supermarktkasse hilft dir diese Einteilungsidee sehr gut, deine Füße biomechanisch geschickt einzusetzen.