

# Unsere Füße

## Funktion - Probleme - Fußfehlstellungen



Der Fuß besteht aus 26 Knochen, 31 Gelenken, 107 Bändern, 30 Muskeln und in der Fußsohle befinden sich 70.000 Nervenendigungen. Kaum vorstellbar ist die Belastung der Füße. Schon bei einem lo-

ckeren 10-km-Lauf lasten bei einem 75 Kilogramm schweren Läufer etwa 750 Tonnen pro Fuß. Deshalb sollte auch die Fußkraft des Menschen eine Rolle spielen.

### Fußkraft macht den Unterschied

Und die ist beim überzivilisierten Europäer eher unterentwickelt. Anders bei den Ostafrikanern, die ihre Fußkraft von Kindesbeinen an fördern und auch im Erwachsenenalter durch regelmäßiges Barfußgehen stabil halten. Ergebnis sind die schmalen Fesseln und Waden, die sowohl in Sachen Fußgesundheits als auch in der Leistungsfähigkeit bei uns Läufern den Unterschied ausmachen.

Unvorstellbar hoch ist aber auch die Belastungsfähigkeit und die Regenerationsfähigkeit. Doch nicht immer gelingt das ein Leben lang. Die Gewölbe verlieren oft ihre Form, die Gelenkmechanik wird gestört, Arthrose stellt sich ein.

### Der Spreizfuß

ist die Folge eines abgesunkenen Quergewölbes. Ein häufiges Krankheitsbild ist dann der

- Hallux valgus

Ist eine schmerzhafte Deformation der Großzehe, die vor allem bei den Frauen auftritt. Während Operationen bei einem ausgeprägten und oft schon jahrelang anhaltenden Hallux valgus oft keine Verbesserung bringen, empfiehlt es sich eine Tag-Nacht-Schiene anzulegen. Damit kann das Fortschreiten des Krankheitsbildes gestoppt werden. Die Halluxfix-Schiene ist einfach anzulegen. [www.hallux-valgus-fakten.de](http://www.hallux-valgus-fakten.de)

Für die Therapie gibt es in der Homöopathie zwei Mittel: Calcium fluoratum S12 und Apis mellifica D6.

### Der Senkfuß

entsteht durch das Absinken des Längsgewölbes. Das Endstadium ist dann

### Der Plattfuß

Er verändert die Gelenkbelastung und führt oft zu einer

- Arthrose im Sprunggelenk

Natürliches Gehen erfordert ein bewegliches Sprunggelenk. Ist der Gelenkknorpel einmal beschädigt, schreitet seine Abnutzung immer weiter voran.

- Verstauchung/Bänderdehnung

Empfohlen wird zunächst die PECH-Methode

- Pause
- Eis bringt Kühlung
- Compression mittels eines Verbandes
- Hochstellung verhindert Schwellung

Weiterhin kann auch eine Orthese angelegt werden, die stabilisiert und Bewegungsmöglichkeiten schafft bzw. begrenzt.

## GESUND UND SCHMERZFREI LAUFEN – ABER WIE?



### Wieder mehr Freude an Bewegung

Laufen ist der ideale Sport, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Er stärkt das Immunsystem, senkt Übergewicht und wirkt sich positiv auf hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte aus.

Aber Gelenk- oder Sehnenbeschwerden können den Spaß am Laufen verderben.

Ursachen hierfür können Fuß- oder Kniefehlstellungen sein oder ein nicht passender Laufstil. Eine innovative 3D-Bewegungsanalyse für Läufer, durchgeführt mit HighSpeed-Kameras, deckt Fehlstellungen und ungünstige Bewegungsmuster auf. Daraus resultiert unser individuelles, orthopädisches Therapiekonzept, inklusive Schuh- und Laufstilberatung, um frühzeitig Gelenkschäden zu vermeiden oder vorhandene Beschwerden zielführend zu therapieren.

### Dr. med. Kerstin Lauer Institut für Bewegungsdiagnostik

Röntgenstr. 2 82152 Planegg/Martinsried bei München  
Tel. 089-85 85 28 92

[www.dr-kerstin-lauer.de](http://www.dr-kerstin-lauer.de) [www.meine-laufanalyse.de](http://www.meine-laufanalyse.de)

### Die Achillessehne

Der antike Held hatte nur eine einzige Schwachstelle – seine Ferse. Der Namenspate verbindet das Fersenbein mit der Wadenmuskulatur und gilt als die stärkste Sehne im menschlichen Körper. Sie kann aber auch

- Entzündungen

hervorrufen, die oft eine langwierige Behandlung nach sich zieht. Wichtig dabei ist es die ersten Anzeichen ernst zu nehmen. Dann kann man bereits mit einer kurzzeitigen Absatzerhöhung die Sehne entlasten, mit Eiswendungen für entzündungshemmende Kühlung sorgen und mit ersten physikalischen (Querfriktionsmassagen, Stoßwellentherapie) und medikamentösen (entzündungstillende Tabletten und Salben) Maßnahmen für relativ schnelle Besserung sorgen. Nur wer zu lange wartet, hat auch eine längere Behandlung zu verantworten. Eine absolute Inaktivität und Ruhestellung sollte vermieden werden. Eine Entzündung betrifft häufig verklebte Sehnenschichten. Die Kunst ist es, diese Verklebungen zu lösen. Dazu gehört auch eine moderate Bewegung.

- Achillessehnenriss

Wenn eine Vorschädigung nicht erkannt oder beachtet wurde, kann die Sehne reißen. Bei Sporttreibenden ist dann die Operation die bessere Wahl, damit die Stabilität wieder hergestellt wird.

### Der Fersensporn

ist eine dornartige Knochenausstülpung an der Fußsohle. Behandlung mit

- Stoßwellentherapie
- Thermo-Koagulation. Hier werden die schmerzleitenden Nerven in nur 20 Minuten bei örtlicher Betäubung verödet und bringt somit eine deutliche Besserung des bisher anhaltenden Druckschmerzes.
- Homöopathisch: Hekla lava D6