

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE SEPTEMBER 2014

Fussfehlstellungen

Wussten Sie das?	2
Fussfehlstellungen und der Körper	2
Fussfehlstellungen bei Kindern	3
Therapie und Tipps bei Fussfehlstellungen	5

Fussfehlstellungen

Unterschätzte Wirkung auf den Körper

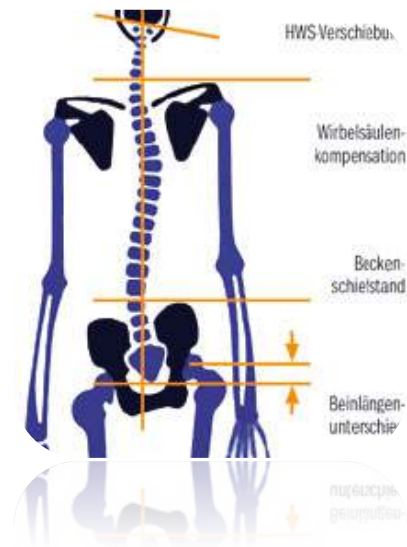


Für unsere Fortbewegung sind wir auf unsere Füße angewiesen. Wir benutzen sie von dem Moment an, an dem wir auf "eigenen Beinen" stehen. Sie tragen unser ganzes Körpergewicht (mal weniger mal mehr!). Solange sie funktionieren, machen wir uns auch keine Gedanken. Doch wenn Schmerzen in den Fersen, Knöcheln, Knie und Rücken einsetzen, wird die Lebensqualität gewaltig eingeschränkt. Die Schmerzausstrahlung durch Fehlstellung der Füße kann bis in den Schulter-Nackebereich ausstrahlen.

Könnte es sein, dass Ihre Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden aus einem alten Fusstrauma entstanden sind?

Wussten Sie das?

26 Knochen, 114 Bänder und 20 Muskeln: diese **160 Bestandteile** machen den Fuss im Zusammenspiel zu einem wahren **Wunderwerk**. Die Teile bilden ein Längs- und ein Quergewölbe, die so ineinandergefügt sind, dass die Füße zugleich stabil und beweglich sind. Und das müssen sie auch sein, denn die Anforderungen sind hoch: Wenn wir stehen, müssen uns unsere Füße einen stabilen Stand ermöglichen und das Körpergewicht tragen. Jedes Kilo, das wir auf den Rippen haben, muss beim Gehen ausbalanciert werden. Beim Laufen müssen die Füße sogar das Zwei- bis Dreifache unseres Gewichts abfedern. Das meiste Gewicht lastet beim Gehen auf gesunden Füßen auf Fersen und Fussballen. Fussaussenrand, Grosszehe und die übrigen Zehen tragen den Rest.



Es gibt eine Vielzahl von **Fussveränderungen** die den Körper aus dem Lot bringen: **Hallux Valgus, Hammer- und Krallenzehe, Knick-, Senk-, Platt- und Hohlfuss etc.** Das Absinken des Fussgewölbes (Knickfuss) ist eine der häufigsten Fehlstellungen. Die Ferse steht nach innen geknickt, aufsteigende Muskelketten sind im Ungleichgewicht. So kann es zu einer Verdrehung oder Verkipfung der Wirbelsäule und des Beckens kommen, obwohl der Patient allenfalls keine Fussbeschwerden hat.

Fussfehlstellungen und der Körper

Fehlstellungen der Füße bauen sich über Jahrzehnte hinweg und lange Zeit unemerkt auf. Entsprechen die Schuhe nicht der Fussform, passen sich der Fuss und vor allem die Zehen langsam den Schuhen an. Der Preis dafür ist hoch: durch zu kleines und enges Schuhwerk bildet sich die Fussmuskulatur zurück, die Zehen verkrümmen sich und so entstehen Fehlstellungen, die dann den gesamten Haltnungsapparat beeinträchtigen.

Ist beispielsweise der linke Fuss instabiler als der Rechte, kann dies Auswirkungen auf die gesamte Statik des Körpers haben. Die aufsteigenden Muskelketten versuchen die ungleiche Fussstatik auszugleichen und den Körper wieder ins Lot zu bringen. **Dabei kann es zu Beschwerden an Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Nacken, Kopf und Kiefergelenk kommen.**

Könnte es sein, dass Ihre Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden aus einem alten Fusstrauma entstanden sind?

Fussfehlstellungen bei Kindern

Fussfehlstellungen sollten schnell behoben werden, denn unsere Füße bilden das Fundament unseres Körpers. Wenn mit ihnen etwas nicht stimmt, wirkt sich das auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Wir geben Dir einen Überblick über Fussfehlstellungen, ihre Ursachen und wie sie behandelt werden können.



Welche Fussfehlstellungen gibt es?

Auch die kleinen Füße unserer Kinder können Fehlstellungen aufweisen. Die häufigsten Fussfehlstellungen sind:

- **Knickfüsse:** Die Fersen stehen schräg und kippen den Fuss nach innen.
- **Senkfüsse:** Das Fusslängsgewölbe ist abgeflacht.
- **Hohlfüsse:** Das Fusslängsgewölbe ist erhöht.
- **Klumpfüsse:** Das Kind geht auf dem Fussrand oder sogar auf dem Fussrücken. Bei einer Therapie direkt nach

der Geburt ist eine vollständige Heilung möglich.

- **Hackenfüsse:** Der Fussrücken ist in Richtung Schienbein gezogen. Ursache ist meist vorgeburtlicher Platzmangel, deswegen tritt die Heilung oft spontan kurz nach der Geburt ein.
- **Sichelfüsse:** Die Zehen und der Vorfuss sind einwärts gedreht. Ursache kann die Bauchlage von Säuglingen sein, diese Fussfehlstellung muss behandelt werden.
- **Plattfüsse:** Die Fusssohle liegt durch Abflachung des Fusslängsgewölbes flach auf dem Boden auf. Plattfüsse sind angeboren, aber sehr selten.
- **Knick-Senk-Füsse:** Eine X-Stellung der Ferse und Abflachung des inneren Fussgewölbes. Sie sind die häufigste Fussfehlstellung bei Kindern, verwachsen sich aber meistens bis zum Schulalter. Sie sollten aber, wenn sie im Erwachsenenalter noch vorhanden sind, behandelt werden.
- **Krallenzehen:** Überstreckung des Grundgelenks bei gebeugtem Mittel- und Zehenendgelenk.
- **Hammerzehen:** Isolierte, maximale Beugung des Zehenendgelenks.

Ursachen von Fussfehlstellungen

Ein kleiner Teil der Fussfehlstellungen ist erblich bedingt oder hängt mit Verletzungen zusammen, aber die meisten Probleme kommen vom falschen Schuhwerk. Viele Babys tragen schon viel zu früh Schuhe in der falschen Grösse. Da Kinderfüsse noch weich und formbar

Könnte es sein, dass Ihre Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden aus einem alten Fusstrauma entstanden sind?

sind, merken die Kleinen oft wenig von dem nicht passenden Schuh. Wenn beispielsweise die Ferse keinen Halt hat, rutschen die Zehen nach vorne und werden gestaucht. Sie versuchen sich im Schuh festzukrallen. So entstehen zum Beispiel Krallenzehen. Auch synthetische Schuhe und Socken sind hier keine Hilfe, sie fördern Fussprobleme wie Schweißfüsse.

Fussfehlstellungen vorbeugen

Sie sollten so früh wie möglich mit der Förderung der Bewegung beginnen, damit die Füße Ihres Babys gesund heranwachsen und belastbar bleiben.



Zeitpunkt für Schuhe: Babys sollten so spät wie möglich Schuhe tragen. So können sie viel barfuss laufen und möglichst viele „Bodenerlebnisse“ machen. Sorge also dafür, dass Ihr Kind über viele verschiedene Untergründe läuft und auch durch unebene Böden seine Muskeln, Bänder und Sehnen trainiert. So können Sie schon ganz früh Fussfehlstellungen vorbeugen.

Schuhkauf: Beim Schuhkauf müssen Sie darauf achten, dass die Schuhe genau passen. Spezielle Messgeräte sind hier hilfreich. Auf die „Daumenprobe“ sollten Sie verzichten, da sie je nach Schuh ungenau ist. Wichtig ist generell, dass zur effektiven Länge des Fusses Ihres Kindes mindestens zwölf Millimeter dazugerechnet werden. Sie können den Fussmuss auch einfach auf Pappe aufzeichnen, ausschneiden und zum Einkauf mitnehmen.

Massnahmen bei Fussfehlstellungen

Bei Fussfehlstellungen sollten Sie sich von einem Arzt beraten lassen. Gerade bei Knick-Senkfüssen, die bei Kindern sehr häufig auftreten, kann eine so genannte „anatomisch intelligente Bewegung“ die Beweglichkeit Ihres Kindes stärken und das Wohlbefinden fördern.

Therapie: Bei Babies und Kleinkinder ist **Craniosacral Therapie** bestens geeignet, da die Behandlung sehr sanft durchgeführt wird.

Könnte es sein, dass Ihre Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden aus einem alten Fusstrauma entstanden sind?

Therapie und Tipps bei Fussfehlstellungen

Grundsätzlich kann bei Fussfehlstellungen oftmals eine einfache Behandlung erfolgreich sein. In ausgeprägten oder hartnäckigen Fällen sowie bei starken Schmerzen kann jedoch auch eine Operation sinnvoll sein. Leichte Fehlstellungen ohne Symptome müssen andererseits oft gar nicht therapiert werden. Bestimmte Veränderungen wie z. B. der Knick-Senkfuss bei Kindern haben die Tendenz, von alleine wieder zu verschwinden. Hier kann unter Umständen abgewartet werden und mit dem richtigen Verhalten (z. B. öfter barfuss gehen) der Verlauf begünstigt werden.

Therapie und Tipps

Fussgymnastik ist in der Regel sinnvoll. Damit können unter anderem die Muskeln gestärkt werden oder Fussteile gedehnt werden, um die Haltung des Fusses zu verbessern.

Folgende Behandlungen werden nebst Craniosacral Therapie bei Bestler Practice angeboten:

Mit der **Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)** werden Bewegungsstörungen im Fuss behandelt

Mehr über FOI im nächsten Newsletter



In einigen Fällen kann eine Ruhigstellung des Fussbereiches helfen, die Beschwerden zu reduzieren.

Vor allem **Knick-Senkfüsse** lassen sich oft einfach durch häufiges **Barfussgehen** behandeln, was auch zur Vorbeugung empfehlenswert ist. Es gibt auch geeignete Schuhe, die ähnliche Effekte wie das Barfusslaufen haben.

Angeborene Fussfehlstellungen wie der Klumpfuss können beim **Säugling** oft schon mit sanftem Zug oder einer Dehnung von Hand eines **erfahrenen Therapeuten** behandelt werden.

Fussverletzungen und die **Kompensation** im Bewegungsapparat lassen sich gut mit **Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)** behandeln.

Mit der **Spiraldynamik** zeigen wir Ihnen Übungen, die Sie selber zu Hause durchführen können

Spiraldynamik
intelligent movement

Könnte es sein, dass Ihre Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden aus einem alten Fusstrauma entstanden sind?

Nächste Ausgabe:
Oktober 2014

Thema: Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Roseline Bestler

Zürcherstrasse 27
5400 Baden

www.bestler-practice.ch
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Tel. 056 511 05 75
