

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. CHRISTIAN LARSEN

HALLUX VALGUS

Das 28-Tage-Programm
für gesunde Füße

G|U



PRAXIS

SELBSTHILFE IN 28 TAGEN 13

Was du wissen solltest	14
Tag 1 – Erste Hilfe bei Schmerzen	15
Tag 2 – Sich selbst wahrnehmen	18
Extra: Wunderwerk Fuß	21
Tag 3 – Aua! Hier tut's weh ...	22
Tag 4 – Zeig her deine Füße!	24
Tag 5 – Das geniale Fundament	30
Tag 6 – Selbst ist die Frau!	32
Tag 7 – Das große Übungsrad	34
Extra: Happy Feet	37
Tag 8 – Meine Fuß-OP	38
Tag 9 – Operation	
Ja oder Nein?	40
Tag 10 – Meilenstein:	
Ein Blick zurück!	42

12 + 1 Übungen	44
Tag 11 – Homo erectus	46
Tag 12 – Beinspirale	48
Tag 13 – Vierpunkte-Stand	50
Tag 14 – Flamingo	52
Tag 15 – Meilenstein:	
Sei standfest!	54
Tag 16 – Fersenlot	56
Tag 17 – Taluskopf mobil	58

Tag 18 – Keilbeine stabil	60	Tag 27 – Die Tücke des Alltags	81
Tag 19 – GZGG-Anker	62	Tag 28 – Vor und nach einer Operation	84
Tag 20 – Meilenstein:			
Sei trittsicher!	64	Es ist vollbracht!	
Tag 21 – C-Bogen	66	Der Tag danach	90
Tag 22 – Pelotten-Feeling	68		
Tag 23 – Formel 1	70		
Tag 24 – Anti-valgus	72		
Tag 25 – Meilenstein:			
Sei leichtfüßig!	74		
Tag 26 – Extra: Wadenstretch	76		
Extra: Passive und aktive Wadendehnung	78		
Endspurt!			
Tag 27 und 28	80		

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	92
Adressen, die weiterhelfen	92
Übungsregister	93
Sachregister	94
Impressum, Leserservice,	
Garantie	95

THEORIE

Ein Wort vorab	5
----------------	---

DIE 10 WICHTIGSTEN GRÜNDE, ETWAS FÜR DEINE FÜSSE ZU TUN	9
--	---





WAS LÄUFT FALSCH MIT UNSEREN FÜSSEN?

Die Füße sind unser Fundament. Über Jahrmillionen haben sie sich vom flachen Greiforgan, mit dem man nur schlecht stehen und noch schlechter laufen konnte, zu ihrer heutigen Form entwickelt. Ein ausgereiftes Produkt genialer Bioingenieurskunst! Ihre Standfestigkeit, ihre schlawandlerische Trittsicherheit und ihre Leichtfüßigkeit sind so fein abgestimmt und funktionieren so perfekt, dass

wir ihnen meist kaum Beachtung schenken. Bis ... na ja, bis sie sich ins Gedächtnis rufen. Mit der einzigen Stimme, die sie haben: dem Schmerz. Erst wenn sie wehtun, werden wir wieder auf sie aufmerksam. Jetzt können wir nicht länger an ihnen vorbeischaun. Aber warum muss es erst so weit kommen? Es gibt 1000 Gründe, etwas für deine Füße zu tun. Hier die 10 wichtigsten:

1. Falsche Statik

Der Hallux valgus gehört zu den häufigsten »statischen Fußdeformitäten«. Das bedeutet, der Fuß hat sich durch falsche Statik – durch chronische Fehlbelastung – im Verlauf der Jahre verformt. Ein entscheidender Faktor sind unsere alltäglichen Belastungsgewohnheiten. Und dagegen kannst du etwas unternehmen – Schritt für Schritt.

2. Korrektur ist möglich!

In der Medizin gilt das Dogma: Gegen »statische Fußdeformitäten« hilft nur das Skalpell. Das ist ein Irrtum! Was durch Fehlbelastung entstanden ist, kann durch richtige Belastung zumindest teilweise korrigiert werden. Sehnen, Muskeln und Knochen passen sich den effektiven Belastungskräften an – im Guten wie im Schlechten. Woraus folgt: Je früher du etwas unternimmst, desto präventiver, je später, desto therapeutischer.

3. Der moderne Lebensstil

In Afrika und Asien gibt es Naturvölker, die komplett auf Schuhe verzichten und ihr Leben lang barfuß auf Naturböden gehen. Interessanterweise sind dort Hallux valgus & Co. so gut wie unbekannt. Ziehen diese Menschen in die Großstädte, gleicht sich die Häufigkeit von Fußdeformitäten innerhalb einer Generation jener der Stadtbevölkerung an. Fazit: Unser moderner Lebensstil spielt bei der Entstehung des Hallux valgus eine überaus wichtige Rolle.

4. Flache Böden

Damit stellt sich die Schlüsselfrage: Was setzt den Füßen heutzutage derart zu, dass die Großzehen auf krumme Wege geraten? Ganz oben auf der Liste stehen die ewig flachen Böden. Egal ob Teppich oder Parkett, Rasen oder Steinplatte, Asphalt oder Beton – alles flach! Den Füßen fehlen Trainingsreize, sie verkümmern. Dagegen lässt sich etwas tun!

5. Bewegungsmangel

Zu den flachen Böden hinzu kommt ein krasser Bewegungsmangel. Ursprünglich ist der Mensch ein Nomade, während Jahrmillionen 20 Kilometer pro Tag unterwegs. Heute nimmt man für alle weiteren Strecken das Fahrrad, das Auto oder die öffentlichen Verkehrsmittel. Gegangen werden nur noch 500 Meter. Kein Wunder erleiden die Füße ein ähnliches Schicksal wie eingesperrte Windhunde: Sie gehen vor die Hunde.

6. Unsere Schuhe

Wenn die Schuhe vorne zu eng sind, wird die Großzehe in den x-förmigen Schiefstand gezwungen. Falsche Schuhe sind die perfekten Wegbereiter für die Entwicklung eines Hallux valgus. Deshalb gilt: Es ist okay, beim Ausgehen enge Schuhe zu tragen – aber nicht den ganzen Tag. Daher solltest du zum Ausgleich für jede Stunde in zu engen Schuhen deinen Füßen etwas Gutes tun und im Anschluss mindestens 1 Minute Fußgymnastik machen. Besser mehr!



WAS DU WISSEN SOLLTEST – TAG 1 BIS 10

Fußgesundheit beginnt im Kopf. Klingt komisch, ist aber wahr. Denn nur wenn du weißt, warum du etwas tust, kannst du es auch richtig tun. Nur wenn du begreifst, wie etwas funktioniert, kannst du es verstehen. Und nur wenn du verstehst, wie etwas gelingt, kannst du auch das richtige Körpergefühl dazu entwickeln. Kopf und Körper können erst dann zusammenspielen, wenn du die

Übungen auch wirklich begriffen hast. Es ist eine spannende Entdeckungsreise, auf die du dich mit dem Anti-Hallux-valgus-Programm begibst – durch deinen Körper und runter bis zu deinen eigenen Füßen. Ein Gramm Praxis ist bekanntlich mehr wert als eine Tonne Theorie. Wahrnehmung lässt sich nicht aus Büchern lernen – und dennoch beginnt die Reise im Kopf. Los geht's!

TAG 1 ERSTE HILFE BEI SCHMERZEN

Ein Hallux valgus muss nicht schmerzhaft sein. Ist er es aber doch, wird jeder Schritt zur Qual. Schnelle Abhilfe ist angesagt!

ERSTE-HILFE-PROGRAMM

Es gibt drei typische Schmerzstellen beim Hallux valgus und für jede von ihnen gibt es wirkungsvolle Sofortmaßnahmen.

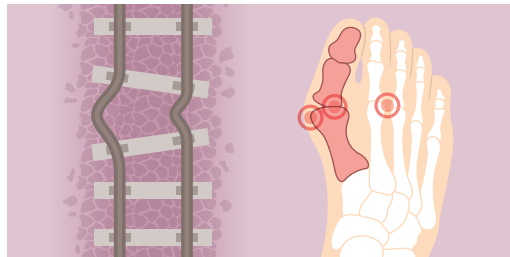
1. VORFUSSMITTE

Kaum ein Hallux ohne Spreizfuß! Das Vorfußquergewölbe ist kollabiert, der Fuß läuft quasi auf den Fellen, die Schmerzen entstehen durch Drucküberlastung am Boden. Erste Hilfe erfolgt mithilfe von weichen Schuheinla-

gen, einer kleinen Pelotte (Erhöhung) knapp hinter dem Schmerzpunkt, Einlagen.

2. GROSSZEHENGURDGELENK

Die Schmerzen entstehen meist durch Überlastung, Verschleiß und Arthrose im Großzehengrundgelenk. Das Gelenk muss entlastet werden! Schuhe mit Sohlen, die sowohl steif als auch stabil sind, erfüllen diesen Zweck am besten. Barfußgehen und Ballerinas sind ungünstig. Lokale entzündungshemmende Wi-



TAG 4 ZEIG HER DEINE FÜSSE!

Ein Hallux valgus ist meist das Ende vom Lied. Verschaffe dir Klarheit darüber, was mit deinen Füßen los ist. Schuhe aus und los geht's!

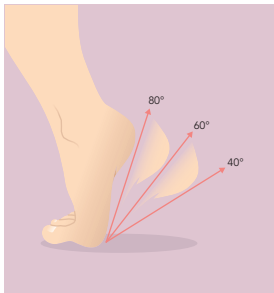
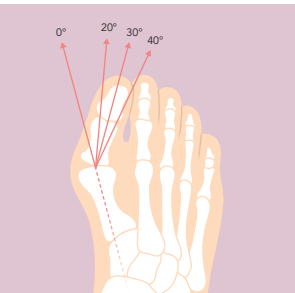
WIE GEHT'S DEINEN FÜSSEN?

Die nachfolgenden Abbildungen führen dich Schritt für Schritt durch den Fußcheck.

1. DIAGNOSE HALLUX VALGUS

Vermutest du bei dir einen Hallux valgus? Die Diagnose kannst du mit einem Blick auf deine Füße ganz leicht selbst stellen – die große Zehe steht schief mit Ballenbildung an der In-

nenseite. Wie stark der Hallux valgus ausgebildet ist, kannst du grob abschätzen, wenn du dir die Socken ausziehst und deine Füße zunächst von oben anschaust. Entscheidend ist der Winkel zwischen Großzehe und erstem Mittelfußknochen. Der X-Schiefstand der Großzehe wird in Winkelgraden gemessen. Mehr als 20 Grad gelten als Hallux valgus, mehr als 40 Grad als schwerer Hallux valgus.



Verwechseln kann man den Hallux valgus mit einem Hallux rigidus, bei dem es mitunter zu einer ähnlichen Ballenbildung kommt. Allerdings liegt der Schwerpunkt hier in der Einsteifung des Großzehengrundgelenks durch eine – zeitweise sehr schmerzhaft – Arthrose. Von einem Hallux rigidus spricht man, wenn die Streckbeweglichkeit des Großzehengrundgelenks vermindert ist. Zum normalen Abrollen des Fußes sind 60–70 Grad erforderlich, beim Hallux rigidus stehen weniger als 60 Grad zur Verfügung.

2. KRALLENZEHEN & CO.

Kein Hallux valgus ohne Spreizfuß und kein Spreizfuß ohne deformierte Zehen – zumindest im Laufe der Zeit. Nimm deine Zehen einzeln in die Finger. Sind sie verformt, aber beweglich und flexibel, lässt sich therapeutisch noch etwas erreichen. Gelingt dies nicht, sind die Zehen eingesteift. Das ist nicht mehr rückgängig zu machen. Mit aktiver Fußgymnastik und guter Fußpflege lässt sich damit aber dennoch gut leben. Wähle deine Schuhe mit Bedacht. Sie sollten genügend Platz für alle Zehen bieten, aber trotzdem gleichzeitig festen Halt.

»Meisterdetektiv Sherlock Holmes« unterscheidet zwischen Krallen-, Hammer- und Reiterzehen. Bei einer Krallenzehe sind beide Zehengelenke stark gebeugt und versteifen mit der Zeit. Bei einer Hammerzehe ist nur das Endglied gebeugt, das Mittelglied bleibt gestreckt. Schreitet eine Krallenzehe dann al-



Krallenzehe



Hammerzehe



Reiterzehe

TAG 11 HOMO ERECTUS

*Gehst du aufgerichtet und in einer guten Haltung durchs Leben?
Ob du erhobenen Hauptes oder mit zusammengesenkenen Schultern stehst oder sitzt,
hat wesentlichen Einfluss auf deine Füße.*

ÜBUNG 1 AUFRICHTUNG VON KOPF BIS FUSS

Wir starten mit der Aufrichtung von Kopf bis Fuß. Eine fehlende oder falsche Ganzkörper-spannung hat direkte negative Auswirkungen auf die Bein- und Fußstatik.

BENÖTIGTE HILFSMITTEL

- ein Spiegel oder Smartphone (gibt dir wertvolles Feedback)

START

- Du stehst auf beiden Füßen und fühlst, wie die Schwerkraft an deinem Körper nach unten zieht.
- Gib der Schwerkraft ganz bewusst etwas nach und sacke in dich zusammen. Die Füße knicken ein, die Knie scheiben drehen nach innen, das Becken kippt ins Hohlkreuz oder zur Seite weg, der obere Rücken wird rund, die Schultern rutschen nach vorne, der Kopf kippt in den Nacken. (1) + (3)

AKTION

- Richte dich 10 Sekunden lang auf. (2) + (4)

- Bei der Aufrichtung haben die beiden Großzehengrundgelenke satten Bodenkontakt, die Fersen stehen im Lot.
- Dreh deine Oberschenkel sanft auswärts.
- Verlängere den unteren Rücken nach unten. Das Steißbein strebt dabei ebenfalls in Richtung Boden.
- Verlängere den Nacken nach oben. Der Scheitel strebt in Richtung Himmel.
- Lass beide Schultern zur Seite und in die Breite sinken.
- Führe jeden dieser Schritte ganz bewusst durch und halte die Spannung in der Aufrichtung 10 Sekunden lang.
- Jetzt sacke wieder in dich zusammen und entspanne alle Muskeln, die du für die Aufrichtung nicht benötigst, für 5 Sekunden ganz bewusst.
- Wiederhole diesen Ablauf rhythmisch morgens und abends je 5 Minuten.

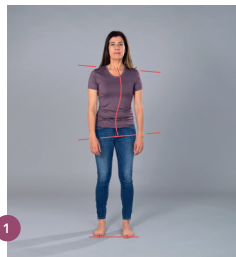
AUFGEFASST

- Wenn du die Oberschenkel nach außen drehst und das Steißbein in Richtung Boden verlängerst, solltest du mit der Großzehe nicht den Bodenkontakt verlieren!

- Während du den Nacken nach oben verlängerst, mit dem Scheitel in Richtung Himmel strebst und die Schultern in die Breite sinken lässt, wird jeder Rundrücken sanft in die Länge gezogen. Atme dabei ruhig weiter und löse bewusst Verspannungen im Brustkorb. Vergiss nicht, auch deine Schultern zu entspannen.

ALLTAG

Die Automatisierung findet im Alltag statt. Jedes Mal, wenn du vom Sitzen ins Stehen hochkommst, nimm dir 1 Sekunde Zeit, um dich von der Sohle bis zum Scheitel zu voller Länge aufzurichten. Mit etwas Übung wird dir die Aufrichtung beim Aufstehen irgendwann zur zweiten Natur.



SELBSTTHEILUNG MIT SPIRALDYNAMIK®



Jede fünfte Frau hat im Laufe ihres Lebens ein Problem
mit dem Hallux valgus, dem Ballenzeh.

Bestsellerautor und Begründer der (r)evolutionären Spiraldynamik®,
Dr. Christian Larsen, stellt in diesem Ratgeber sein praktisches
und vielfach in der medizinischen Praxis erprobtes
28-Tage-Programm für gesunde Füße vor.



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8317-0



€ 14,99 [D]

www.gu.de