

YOGA UND THERAPIE, TEIL 13

Meine Füße – meine Basis

Die Füße werden oft vernachlässigt – zumindest, solange sie keine Probleme machen. Im Alltag werden sie oft unter- und manchmal überfordert.

Text: Dr. med. Günter Niessen



Francesca Schellhaas / photocase.de

Solange unsere Füße uns mühelos durch unser Leben tragen, beschränkt sich unsere Achtsamkeit häufig nur auf die äußere Erscheinungsform der Fußkleider und deren Verträglichkeit mit dem Rest. Erst wenn die ersten Probleme auftreten, werden wir uns unserer Füße gewahr und spüren dann meist deutlich, wie wichtig diese für unser Fortkommen im Alltag oder Berufsleben sind. Ein Sprichwort, dessen Quelle ich leider nicht kenne, lautet: »Wer sich keine Zeit für seine Fitness nimmt, wird sich irgendwann viel Zeit zum Kranksein nehmen müssen«. Ich finde das für die Situation unserer Füße besonders zutreffend. Der sitzende Lebensstil der meisten Menschen stellt für die Füße nur insofern eine Herausforderung dar, dass

sie sich den oft unbequemen äußeren Rahmenbedingungen anpassen müssen und im Grunde nicht gebraucht werden.

Kurze Gehstrecken, Schuhe, die den Fußmuskeln die Arbeit abnehmen, eingeschliffene und gleichbleibende Bewegungsmuster und tagsüber fast immer irgendwo in Bodennähe bleiben unsere Füße weit hinter ihrem Potential zurück. Der gelegentliche Spaziergang am Wochenende, die seltenen Wanderausflüge in die Natur oder das Radfahren sind nicht geeignet, den Fuß ausreichend zu beanspruchen. Das Gegenteil ist eher der Fall. Treffen diese eigentlich harmlosen Beanspruchungen auf einen mit dem Alter – dabei meine ich in diesem Falle Ü 40 –

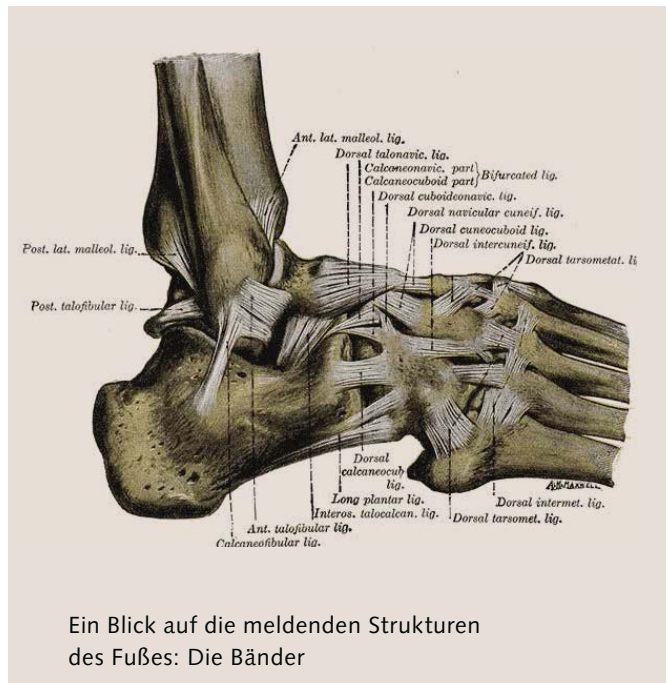
unzureichend trainierten Fuß und seinen vielen, meist überdehnten Bändern und schwachen Fußmuskeln, führen sie zu den verschiedenen Überlastungssyndromen. Unsere Füße sagen uns »Bescheid«, aber die Frage ist, ob wir ihre Sprache auch verstehen können.

Die Struktur der Füße

Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen, die gelenkig miteinander verbunden sind. Vielleicht halten Sie kurz inne und vergegenwärtigen sich diese erstaunliche Anzahl von Knochen und Gelenken auf so kleinem Raum und überlegen kurz, wann Sie sich zuletzt um diese gekümmert haben oder kümmern mussten. Jedes der Fußgelenke – von den oberen und unteren

Fußrückens entspringen dabei der vorderen Loge seitlich am Schienbein und die der Fußsohle haben ihren Ursprung in der Tiefe des hinteren Unterschenkels an der Rückseite des Schienbeins (Tibia).

Gemeinsam mit straffen Faszien sorgt eine Vielzahl von Muskeln dafür, dass der Fuß bei jedem Schritt, jeder Ausgleichsbewegung und jedem Sprung adäquat stabilisiert wird und ermöglicht unsere Fortbewegung. Um trotz des auf ihnen lastenden Gewichts beim Gehen, Laufen und Springen die Gewölbekonstruktion des Fußes aufrecht zu halten, ist eine gute Koordination und Kraftausdauer der beteiligten Muskulatur und hohe elastische Rückstellkräfte des Bindegewebes



Sprunggelenken, den Mittelfußgelenken bis zu denen des Vorfußes – ist mit einer Kapsel umgeben, von Gelenkknorpel an den beiden Gelenkpartnern überzogen, durch ernährende Gelenkflüssigkeit umspült und wird durch eng mit der Kapsel verwobenen Bändern verstärkt, die in enger Kommunikation mit den vielen Fußmuskeln einen geordneten Abrollvorgang, Stoßdämpfung und unser Gleichgewicht gewährleisten.

Die Muskulatur des Fußes verläuft didaktisch gegliedert in drei Schichten. Die Muskeln und Sehnen unter dem Fuß entspringen und enden teilweise am Fuß. Viele wichtige Stabilisatoren der Fußgewölbe ziehen aber auch weiter hoch bis zu den langen Knochen des Unterschenkels. Die Sehnen des

erforderlich. Ansonsten führt dies zum Zusammenbruch der Gewölbe und den verschiedenen unter dem Oberbegriff des Syndroms der gesunkenen Fußgewölbe oder »dropped arches syndrome« einhergehenden Beschwerden.

Das Problem der Füße

Bei der unzureichenden Aufmerksamkeit und dem mangelnden Training der Fußmuskeln und ihrer Koordination ist es nicht verwunderlich, dass diese in ihrer Form, Elastizität und ihrer Funktion dekomensieren. Viele Erkrankungen des Fußes lassen sich auf diesen Mechanismus der verminderten Belastbarkeit zurückführen und können durch eine regelmäßige, mehrmals wöchentliche Beanspruchung vermieden werden.



Es handelt sich um denselben Fuß; Im linken Bild steht er nach außen rotiert, das Fußgewölbe ist eingesunken, der Rückfuß in der Valgusfehlstellung und der Patient steht im Grunde neben sich. Im rechten Bild ist er ausgerichtet – also im »Alignment«.

Nahezu unabhängig von der jeweiligen Fußform führt meist die beschriebene Unterbeanspruchung gefolgt von inadäquater Überbeanspruchung oder der Ehrgeiz bei (Lauf-)Sportlern zu den verschiedenen Beeinträchtigungen. Genetische Faktoren mögen natürlich eine Rolle spielen, haben aber nach meiner Erfahrung nur dann die nötige Durchschlagkraft, wenn man diese Dekompensation zulässt. Andere Erkrankungen wiederum, und da denke ich an die Belastung durch anhaltendes Übergewicht oder hohe Urinsäurewerte im Blut (Gicht) oder auch Tumore und Entzündungen, können auch durch adäquates Fußtraining nicht kompensiert werden.

Die Sprache der Füße

Achillodynie oder Rückfußvalgus, Reizung der Plantarfaszie, Fersensporn, »Muskulus tibialis posterior – Syndrom«, »Muskulus tibialis anterior Syndrom« – dabei handelt es sich um Sehnenansatzreizungen beziehungsweise Schwäche der Steigbügelmuskulatur des Fußes –, Senkfüße, Spreizfüße, Knickfüße oder ihre Kombination, Hallux Valgus, Metatarsalgie, Krallen- oder Hammerzehen sind gängige Diagnosen und beschreiben Zustände, mit denen unsere Füße mehr Aufmerksamkeit einfordern. Zugrunde liegt vor allem die Dekompensation der Gewölbestruk-

tur durch die oben beschriebenen Mechanismen unterstützt im Einzelfall durch eine genetische Veranlagung (Prädisposition) oder eine Fehlernährung.

Natürlich gibt es auch an den Füßen eine Unzahl weiterer Krankheitsbilder und Störungen. Fraglich ist diesbezüglich aber, inwieweit wir als YogalehrerInnen effizient einen Tumor, ein Morton Neurinom oder eine Fehlbildung beeinflussen können, außer den Übenden im Umgang mit der jeweiligen Erkrankung beizustehen. Vielen Zehntausenden von Betroffenen, die unter den oben beschriebenen einfachen und durchaus vermeidbaren Syndromen und Störungen leiden, können wir allerdings mit den einfachen Mitteln des Yoga oder der Yoga-Therapie helfen.

Dazu ist es aber nötig, die Sprache der Füße zu verstehen und zu erkennen, dass diese kaum eine andere Möglichkeit haben, um sich bei uns Bewusstheit zu verschaffen und Änderungen einzuleiten. Unabhängig davon, ob zuerst die unter dem Fuß befindliche Plantarfaszie um Hilfe ruft, indem sie Überbelastung und mangelnde Unterstützung durch die Fußmuskulatur schmerzhaft signalisiert, ob es eine Reizung der an der Ferse befindlichen Achillessehne oder des umgebenden Gewebes ist

oder unsere großen oder kleinen Zehen signalisieren »so geht es nicht weiter«, ist die therapeutische Konsequenz für uns als YogalehrerInnen oder TherapeutInnen oft ähnlich.

»Denn ich bin auch meine Füße«

Der therapeutische Zugang zur Unterstützung der Füße und deren vielfältiger Leidensäußerungen ist aus meiner Erfahrung erschreckend einfach. Zunächst müssen wir den Betroffenen natürlich klar machen, dass sie sich vor allem selbst helfen können. Achtsamkeit, Zuwendung, Unterstützung, Stabilisation und Entgiftung sind die Schlagworte, mit denen ich die dann folgende Therapie umschreibe. Achtsamkeit braucht es, um frühzeitig den Ruf nach Aufmerksamkeit zu hören und das Handeln zu ermöglichen. Zuwendung meint die liebevolle und entschlossene Zuwendung mit schonender Entlastung, Wechsel der Schuhe, Schuhvariationen, Wärme in Form von Ölen und vorsichtigen Massagen mit den eigenen Händen oder auf einem Tennisball sind im Frühstadium der meisten Störungen schon wirkungsvoll.

Unterstützung führt, früh angewendet, meist innerhalb kurzer Zeit zum Erfolg. Dazu können vorübergehend Einlagen notwendig sein, die Veränderung lieb gewordener Gewohnheiten wie das Tragen alter, enger oder zu hoher Schuhe, das Ziehen der Füße unter den Stuhl, das Sitzenbleiben – heißt – die damit einhergehende Immobilisation oder kurzfristige Überbelastungen, wie das bereits erwähnte »einmal in der Woche Joggen« womöglich in alten Schuhen bei ansonsten sitzenden Tagesabläufen. Der Fuß braucht dann noch eine schrittweise und angepasste Kräftigung zur Wiederherstellung der Gewölbestruktur und dies ist im Grunde nur über ein gezieltes Training der beteiligten Strukturen zu erreichen. Die entsprechenden Übungen sind dabei einfach, aber wie das im Yoga meist so ist: man muss es auch tun.

Das Bewusstwerden der Gewölbe sowohl am Fußinnenrand als auch im Bereich des vorderen Quergewölbes gelingt meist mit »Hinschauen« oder »Hinfühlübungen«. Über ein beispielsweise daumendickes Seil zu balancieren fördert einen taktilen Reiz, der

Balanceakt steht dabei nicht im Vordergrund. Die kreative Nutzung von Treppen durch das Aufsetzen des Vor- und Mittelfußes auf den Treppenstufen ohne dabei die betreffende Ferse absinken zu lassen oder durch kreatives Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärts-hinauf und -hinunter-Gehen aktiviert die Fuß- und Unterschenkelmuskeln und verbessert deren Koordination miteinander. Das Greifen und Strecken der Zehen im Schuh beim Gehen oder im Sitzen am Tisch oder auf der Matte sind auch ein guter Beginn.

Auch im Verlauf einer Yoga-Praxis auf der Matte können die Fuß- und Unterschenkelmuskeln achtsam eingebunden werden. Das sanfte Anheben oder »Leicht-Machen« der Fersen ohne ganz auf die Ballen hoch zu gehen in den verschiedenen Stand- und Schrittstandhaltungen erhöht die Achtsamkeit und verbessert Kraft und Koordination in ähnlicher Weise. Sinnvoll sind bei konsequent durchgeführter Kräftigung auch Fußvariationen im Fersensitz, im Vierfüßlerstand und in der Bauchlage. Den langen Fuß gelegentlich durch Aufstellen der Zehen ersetzen oder in āsana aus der Bauchlage durch Außendrehen des Beines und Hochziehen der Zehen in Richtung Kniescheibe (Dorsalexension) wirken entspannend und können der Krampfneigung des zu trainierenden Fußes entgegen wirken.

Wenn wir unsere Füße für einige Zeit in den Fokus nehmen, werden uns sehr viele Möglichkeiten, sie kreativ einzubinden, bewusst. Meist können wir die Füße nach einigen Wochen des Trainings wieder aus der starken Präsenz innerhalb der Yoga-Praxis heraus nehmen und den Fokus dann auf andere – vielleicht ebenso wichtige Problemzonen legen. Meinen PatientInnen empfehle ich meist, zumindest im Alltag einige der neuen Routinen beizubehalten. Sonst kommt es meist schon nach wenigen Monaten oder Jahren zu erneuten Beschwerden. Operationen sind nach meiner Erfahrung bei Erkrankungen, die aus der Dekompensation der Gewölbestruktur resultieren, nur selten erforderlich.

In Kürze

- Die Füße werden von den meisten Menschen und Yoga-Praktizierenden so lange ignoriert bis sie sich schmerzhaft melden.
- Auslöser sind oft relative Überbelastungen nach vorausgehender Nichtbeachtung.
- Achtsamkeit, Zuwendung, Unterstützung, Entgiftung und Stabilisation sind die – rein didaktisch – getrennten Schritte zur Wiederherstellung der Fußintegrität und Schmerzfreiheit.



Dr. Günter Niessen, Yogalehrer BDY/EYU, praktiziert in Berlin als Orthopäde und Yogalehrer in eigener Praxis. Gemeinsam mit Ganesh Mohan entwickelte er ein modulares Yoga-Therapie-Programm und unterrichtet sowohl in Deutschland als auch international. www.yogaundorthopaedie.de