

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Sommer, Sonne, Barfuß-Zeit



Mit nackten Füßen durch die Wiese zu spazieren, ist ein wunderbares Gefühl und obendrein auch noch sehr gesund für den gesamten Bewegungsapparat. Laut Orthopäden und Physiotherapeuten sollten wir viel mehr barfuß gehen.

VON ULRIKE GRIESSL

Sommer, Urlaub, Freiheit, Lebensfreude – barfuß in der grünen Wiese spazieren zu gehen, ist für viele Menschen ein ganz besonderes Erlebnis. Es löst eine Menge positiver Assoziationen und damit ein gutes Lebensgefühl aus. Aber Barfußgehen ist, wie Orthopäden und Physiotherapeuten seit langem predigen, nicht nur für die Seele gesund, sondern für den gesamten Bewegungsapparat. Warum das so ist, erläutert Ulli Wurpes, Leiterin des Fußschule-Bewegungshauses im Schloss Puchberg bei Wels, im Interview.

! OÖN: Warum ist Barfußgehen so gesund?

Ulli Wurpes: Barfuß am Strand oder auf einer frisch gemähten Wiese zu gehen, aktiviert die Füße über die Sohle, ein aktiver Abrollvorgang stellt sich automatisch ein. Deshalb sollten die Füße täglich entweder per Hand durchgeknetet oder mit Trainingsbällen bearbeitet werden. Füße brauchen Zuwendung, Kontaktaufnahme und Bewegungsimpulse an den Sohlen, Vorfußbereichen und Zehen. Eine Überdosierung solcher Bewegungen gibt es nicht.

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

■ Was machen viele Menschen im täglichen Leben in Bezug auf ihre Füße falsch?

Wir haben viel zu wenig Bewegung an den Füßen, speziell an den Fußsohlen. Die wichtige Beugermuskulatur des Fußes ist ständig unterfordert und bildet sich zurück. Die fehlende Muskelkraft an diesen Beugern ist zum Beispiel körperlich eine der Hauptursachen für Überlastungen im Vorfußbereich. Wir benutzen unsere Füße nicht abrollend und aktiv von der Ferse bis zu den Zehen, sondern als Platte, wo wir den Fuß ohne Greifbewegung unbewusst einfach aufsetzen. So entsteht mit der Zeit dieses muskuläre Ungleichgewicht oder eine mangelnde Elastizität der Fußfaszien und der Achillessehne.

■ Mit welchen Fußbeschwerden kommen die meisten Patienten zu Ihnen?

Schmerzen im Vorfußbereich durch eine Spreizfußbildung, Hallux valgus, verdickte Achillessehnen, Fersensporn. Es kommen aber auch Patienten zu mir, die schulmedizinisch schwer zu behandeln sind, weil die Ursachen der Fußbeschwerden oft in anderen Bereichen liegen. Dahinter können zum Beispiel Zehenveränderungen oder Fehlbelastungen stecken. Da bietet die Fußanalytik gute Möglichkeiten, um effektive Therapieansätze zu finden. Bei einer Fußanalyse kann man Dysbalancen oder Unregelmäßigkeiten der Körpersysteme erkennen und so Beschwerden ganzheitlich behandeln.

■ Leiden Frauen öfter unter Problemen mit den Füßen, weil sie auch Schuhwerk mit hohem Absatz tragen?

Das wird meiner Meinung nach überbewertet. Wenn man sich gut spürt, trägt man solche Schuhe ohnehin dosiert und nicht den ganzen Tag über. Meine Grundregel lautet: Wenn Absatz, dann breit und stabil, und der Vorderteil der Schuhe sollte den Zehen nebeneinander gut Platz bieten. Die meisten der Spreizfuß- oder Hallux-Patientinnen tragen meiner Erfahrung nach ohnehin grundsätzlich bequeme Schuhe.

■ Ist die Sneakers-Mode gut für die Füße?

Das kann ich nicht eindeutig mit Ja oder Nein beantworten, weil jeder Schuhleiste anders ist und eigentlich immer der Fuß zum Schuh beurteilt werden muss. Bei Sneakers würde ich auf gute Qualität mit Leder innen und außen achten sowie auf schadstofffreie Materialien mit Fußbett. Wichtig sind eine gut geschnittene Ferse und haltgebende Materialien an der Ferse innen und außen. Wenn man Sneakers länger trägt, sollten vor allem

die Fersenbereiche die Form halten.

■ Sollte man auf Hausschuhe verzichten?

Grundsätzlich ja, denn Füße brauchen Freiheit! Je nackter, desto wohler fühlen sich Füße – besonders auch Kinderfüße. Einschränkungen gibt es nur bei vorgeschädigten Füßen, wo etwa das vordere Quergewölbe eingesunken oder eine starke Schwielenbildung im Ballenbereich vorhanden ist.

■ Was sollte man im täglichen Leben beachten, um seine Füße gesund zu halten?

Man sollte seine Füße mehr in das Bewusstsein holen, in das tägliche Körperpflege-Programm einbinden und vor allem bewegen, bewegen, bewegen – zum Beispiel mit einem Ball unter dem Schreibtisch. Das normale Gehen ist nicht automatisch Fußtraining, denn es geht um die Bewegungsimpulse von unten und die Greifbewegung der Füße.

■ Was kann man tun, wenn man bereits unter einem Hallux leidet und eine Operation vermeiden möchte?

Die ganzheitliche Fußtherapie setzt an zwei Säulen an: Zum einen Körperwahrnehmung für die Füße schaffen, den Fuß mobilisieren und an den richtigen Stellen kräftigen sowie das Quergewölbe wiederherstellen. Wichtig ist aber auch die emotionale Ebene. Das heißt, man soll aufklären, weshalb ist der Hallux aktiv? Wo liegt meine Überforderung? Der rechte Fuß ist eher vom Verstand beeinflusst, der linke Fuß von Gefühlen. Der große Zeh auf Abwegen heißt auch: Ich verlasse meine eigene Linie. Gut zu wissen ist: Wer operieren muss, sollte zur Vorsorge gehen, damit der Hallux nicht wiederkehrt. Hier rate ich zu einer ausführlichen Fußanalyse.



„Die Füße sollten täglich mit der Hand durchgeknetet oder mit dem Trainingsball bearbeitet werden. Sie brauchen Bewegungsimpulse an den Zehen.“

■ Ulli Wurpes, Leiterin des Fußschule-Bewegungshauses im Schloss Puchberg

*Hornhaut an den Füßen
vorteilhafter als gedacht*



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Die Hornhaut an den Füßen ist für den Körper vorteilhafter als gedacht. Ein Forscherteam fand heraus, dass die verdickte Hautschicht die Füße schützt, ohne dass die Empfindlichkeit der Fußsohlen abnimmt. Das Gehen werde daher durch die Dicke der Hornhaut nicht beeinflusst, erklärten die Forscher. Hornhaut sei in einigen Aspekten besser als jede Schuhsohle. Wer im Sommer barfuß geht, merkt schnell, dass Hornhaut die Füße schützt. Daher wird allgemein angenommen, dass die Füße durch die verdickte Hautschicht weniger empfindlich auf Reize reagieren. Ein Forscherteam von der Harvard University in Cambridge (USA) hat dies nun widerlegt.

In weiteren Tests untersuchten die Forscher die Auswirkungen von Hornhaut und Schuhsohlen auf das Gehen. Es zeigte sich, dass nur Schuhsohlen, nicht aber die Hornhaut das Gehen änderten. Je stärker der Schuh gepolstert war, desto stärker veränderte sich das Verhältnis der Kräfte, die auf den Fuß wirken.