

Christian Larsen

Gut zu Fuß ein Leben lang

Leseprobe

[Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

von [Christian Larsen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b19843>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





▲ Im Gegensatz zum gesunden Fuß mit geraden Zehen (links) ist beim Hallux valgus der Vorfuß gespreizt: der Mittelfußknochen ist instabil verankert und die Sesamknochen sind zur Kleinzehenseite verlagert.

Hallux valgus

Bedeutung

Die Großzehe in Schiefelage stellt die häufigste Zehendeformität des menschlichen Fußes dar und ist gleichzeitig der häufigste Grund, warum der Fußchirurg zum Skalpell greift.

Risikofaktoren

Genetische Veranlagung spielt hier eine wichtige Rolle. Meistens sind Frauen und junge Mädchen betroffen. Als weitere Risikofaktoren kommen laxe Bänder, schwache Muskeln, mangelndes Fußtraining, Übergewicht sowie chronische Fehlbelastung durch Knick- und Senkfüße hinzu. Hauptrisikofaktor für einen schmerzhaften Hallux valgus sind enge Schuhe, die direkt auf den Ballen drücken und so Schmerzen verursachen.

Diagnose

Klinik: sichtbarer X-Schiefstand der Großzehe

Röntgenbild: Der Winkel zwischen Großzehe und 1. Mittelfußknochen beträgt über 20° .

Die Diagnose des Hallux valgus ist eine Blickdiagnose - die große Zehe steht schief mit Ballenbildung auf der Innenseite. Entscheidend für das Ausmaß des Hallux valgus ist der Winkel zwischen Großzehe und erstem Mittelfußknochen, der mithilfe eines Röntgenbilds im Stehen eindeutig bestimmt werden kann.

Verlauf

Der typische Verlauf sieht so aus: Die Großzehe nimmt eine diskrete Schiefelage ein - ohne Schmerzen. Es folgt eine längere Zeit mit fehlender oder geringer Zunahme der Schiefstellung, neu hinzu kommen aber Schmerzen im Bereich der Ballenbildung direkt am Großzehengrundgelenk - meist durch enge und harte Schuhe bedingt. Im weiteren Verlauf beginnt

Steckbrief Großzehenschiefstand - Halluxvalgus

Definition: X-Schiefstand der Großzehe mit Ballenbildung

Medizinisch: Halluxvalgus

Übungen

Wahrnehmung: Zehenraupe (Seite 61)
Mobilisierung: Hallux-3D-stabil (Seite 102)
Kräftigung: Fußdäumling (Seite 103)
Koordination: Sternensammler (Seite 64)
Integration: Stöckeltraining (Seite 99)

Sport

Empfehlenswert: Grundsätzlich sind alle Sportarten möglich - jedoch auf gutes Schuhwerk achten.
Aufgepasst: Laufsport, Ballsportarten, Tanz und Ballett

Alltagstipp

Rollen Sie kraftvoll über die Großzehe ab - Schritt für Schritt.

Affirmation

Meine Großzehe ist kraftvoll und geradlinig!

der Vorfuß unten an der Sohle direkt unter den Mittelfußköpfen zu schmerzen - dies ist immer ein Alarmzeichen. Im weiteren Verlauf nimmt der Spreizfuß zu, der Vorfuß wird plötzlich breiter, die Hallux-valgus-Fehlstellung nimmt rasant zu, die Verankerung der Beuge- und Strecksehnen über dem Großzehengrundgelenk löst sich, es bilden sich Krallen- und Hammerzehen aus. Im Endstadium stehen die Zehen kreuz und quer, der Vorfuß schmerzt bei jedem Schritt.

Übungstherapie

Kein Hallux valgus ohne Spreizfuß. Genau dort kann die funktionelle Therapie ansetzen, bevor es zum Hallux valgus kommt. Die seitlichen Schmerzen im Bereich der Ballenbildung verlangen nach einer lokalen Druckentlastung, die Schmerzen unten an der Fußsohle können am besten durch eine aktive Therapie behandelt werden, siehe Spreizfuß (Seite 96). Die Großzehenfehlstellung selbst kann in Anfangsstadien durch Übungen korrigiert werden, in

fortgeschrittenen Fällen ist eine Begradigung nur mittels Operation möglich.

Schuhe

Vorne genügend Raum für die Zehen, im Schaftbereich genügend Halt - darauf kommt es an. Meiden Sie Nähte und harte Stellen im Ballenbereich.

Einlagen

Es gibt keine spezifischen Einlagen gegen Hallux valgus. Zehenschienen zur Abspreizung der Großzehe sind sinnvoll, wenn beim 1. Mittelfußknochen ein kräftiger Gegendruck gewährleistet wird. Moderne funktionelle Schienen haben ein dynamisches Gelenk und werden tagsüber getragen, nicht nachts.



A Heben Sie die Großzehe gegen den Widerstand der Finger gerade und unverdreht an ...

A... dann die Großzehe gerade und unverdreht gegen den Widerstand der Finger runter drücken.

Hallux valgus: Hallux-3D-stabil

Ziel

Mit dieser Übung wird die dreidimensionale Gelenkfunktion des Großzehengrundgelenks optimiert und ausgerichtet.

Hilfsmittel und Ausgangsposition

Damit der Kopf des 1. Mittelfußknochens guten Bodenkontakt hat, legen Sie bitte ein Kinesiotape an (Seite 99).

Übung

Mit den Fingern der einen Hand drücken Sie das Großzehengrundgelenk auf den Boden. Mit den Fingern der anderen Hand drehen Sie Ihre Großzehe behutsam zurück in eine unverdrehte Stellung - bis das Nagelbett parallel zum Boden steht. Genau so festhalten. Jetzt ist Muskelkraft gefragt: Heben Sie die Großzehe gerade und unverdreht an, leisten Sie mit Ihren Fingern gerade so viel Widerstand, wie der

Großzehenstreckmuskel überwinden kann. Dann umgekehrt: Bringen Sie die Großzehe wieder mit voller Kraft nach unten, leisten Sie mit Ihren Fingern gerade so viel Widerstand, wie der Großzehenbeugemuskel überwinden kann. Zehnmal wiederholen.

Variation: „Großzehe ohne Achsenabweichung und unverdreht mit voller Kraft nach unten“. Dieses Kommando lässt sich ins normale Gehen integrieren, die Großzehe rollt gerade und kraftvoll ab.

Kontrolle: Es besteht die Gefahr, dass die Großzehe beim Hoch und Runter von der geraden Achse zur gewohnten Seite hin wegdreht. Dies gilt es mit Muskelkraft zu verhindern. Ist die Sehnenverankerung im fortgeschrittenen Stadium über dem Großzehengrundgelenk aufgelöst, ist diese Übung nicht mehr möglich.



▲ Beim Gehen in Zeitlupe stabilisiert das Theraband die Großzehenachse. Konzentrieren Sie sich auf die korrekte Ausführung der einzelnen Gehphasen.

Anti-Hallux-valgus: Fußdäumling

Ziel

Aktive, achsengerechte Stabilisierung des Großzehenstrahls, kräftigt die Ballenmuskeln, hilft beim Abrollen.

Hilfsmittel und Ausgangsposition

Theraband; Wickeln Sie das Theraband von außen über die Großzehe, zwischen großer und 2. Zehe unten durch und gleich noch mal rundherum. Das hält. Danach über den großen Zehenballen spiralförmig aufwärts. Das freie Ende mit der Hand auf Hüftgelenkhöhe straffen und festhalten.

Übung

Jetzt gehen Sie in Zeitlupe: Setzen Sie die Ferse gerade auf, lassen Sie sie nicht nach innen kippen. Schrauben Sie vor dem Aufsetzen des Vorfußes diesen aktiv gegen den Rückfuß wie bei der Fußübung Picasso (Seite 60). Klein-

und Großzehenrundgelenk berühren den Boden gleichzeitig. Jetzt belasten Sie den Vorfuß, die tiefe Ballenmuskulatur arbeitet dabei nachgebend und stoßdämpfend. Beim Abrollen bleibt der Vorfuß schlank, die Großzehe gerade. Bauen Sie beim Abstoßen das Vorfußquergewölbe impulsartig und mit gerader Großzehe auf, wie im Sternensammler (Seite 64) beschrieben. Dauer 2-5 Minuten.

Kontrolle: Gerade von oben bis unten: Richten Sie die Kniescheiben über der Vorfußmitte aus, halten Sie die Ferse im Lot, rollen Sie über das Großzehenrundgelenk ab. Haben Sie Schwierigkeiten, die Großzehenachse mit den eigenen Muskeln stabil zu halten, können Sie mittels Personenwaage (Marionette, Seite 98) ein dosiertes Kräftigungstraining durchführen.



Christian Larsen

[Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

Trainieren statt operieren: Die besten
Übungen aus der Spiraldynamik®

640 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de