



KATY BOWMAN

GESUNDE FÜSSE

step by step

Rücken-, Hüft- und
Knieschmerzen vermeiden

Mit
Übungsteil
gegen Hallux
valgus

HANS-NIETSCH-VERLAG

KATY BOWMAN

GESUNDE FÜSSE

step by step

Rücken-, Hüft- und
Knieschmerzen vermeiden

Aus dem Amerikanischen von Andrea Panster

HANS-NIETSCH-VERLAG

Zum Geleit

Ich bin Fachärztin für Fußheilkunde sowie Spezialistin für Füße und Fußgelenke. Viele meiner Patientinnen und Patienten mit Problemen wie Hühneraugen, Hammerzehen, Ballenzehen (*Hallux valgus*) und Fersenschmerzen klagen mir täglich ihr Leid. Jeder Podiater wird ihnen sagen, dass man diese Erkrankungen u. a. mit Einlagen, Spritzen, Polstern, Medikamenten und/oder anderem Schuhwerk behandelt.

Es kommen aber auch Patienten zu mir, um eine zweite ärztliche Meinung einzuholen, nachdem ihnen zu einer Operation geraten wurde. Der Eingriff wird meist damit begründet, dass ein muskulär bedingtes Problem des Bewegungsapparats bereits unwiderrufliche strukturelle Veränderungen verursacht habe.

Die moderne Chirurgie hat große Fortschritte gemacht. Trotzdem sollten wir nicht außer Acht lassen, dass wir es hier mit biomechanischen gesundheitlichen Problemen zu tun haben, die nicht angeboren sind, sondern durch mangelndes Wissen über den menschlichen Bewegungsapparat, schlechte Angewohnheiten und oft auch durch die Wahl ungeeigneter Schuhe erworben wurden.

In dieser Einführung in eine gesunde Biomechanik des Fußes zeigt Katy Bowman auf amüsante Weise, wie viel wir für das dauerhafte Wohlbefinden unserer Füße tun können. Sie macht einfache Lösungsvorschläge,

die Sie übernehmen und eigenständig anwenden können. Wenn Patienten ihre Übungen machen, stelle ich in der Regel eine positive Wirkung fest.

Katy Bowman hat verstanden, dass der komplexe Bereich der Fußgesundheit sich auf das Wohlbefinden des gesamten Körpers auswirkt. In einer Zeit, in der die Zukunft der medizinischen Versorgung ungewiss ist und Krankheiten wie Diabetes und Fettleibigkeit auf dem Vormarsch sind, können Sie lernen, wie der Körper funktioniert, und Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Gesunde Füße – step by step ist der Beweis dafür, dass Sie mithilfe eines speziellen Übungsprogramms biomechanisch bedingte Leiden unterhalb des Knies korrigieren können. Nutzen Sie es, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Möglicherweise verspüren Sie unmittelbar eine Erleichterung. Um dauerhafte Verbesserungen zu erreichen, braucht es allerdings ein wenig Fleiß.

Obwohl Katy Bowmans Ansatz einen revolutionären Umgang mit der eigenen Gesundheit darstellt, wird das neue Paradigma nur die Menschen unterstützen können, die für ihr Wohlergehen selbst Verantwortung übernehmen. Wie ihr Buch zeigt, ist Wohlbefinden für alle möglich – wenn sie bereit sind, etwas dafür zu tun.

Dr. Theresa Perales,
Fachärztin für Fußheilkunde,
Ventura, Kalifornien (USA)





Vorwort zur vorliegenden Ausgabe

Die erste Ausgabe dieses Buches wurde im Jahr 2011 unter dem Titel *Every Woman's Guide to Foot Pain Relief: The New Science of Healthy Feet* veröffentlicht. Sie wurde in viele Sprachen

übersetzt und hat schon Tausenden von Menschen geholfen, ihre Fußschmerzen loszuwerden – doch das waren ausschließlich Frauen.

Ich biete Hilfe bei Fußerkrankungen an. Meine Lösungen sind einfach, aber nicht immer leicht zu realisieren: Nehmen Sie kleine Veränderungen der Körperhaltung beim Stehen und Gehen

vor, um Ihre Füße anders zu belasten. Finden Sie heraus, in welchen Bereichen sie weniger beweglich sind. Machen Sie korrigierende Übungen und lernen Sie, in welchen Bereichen ein Schuh die Füße in ihrer Kraft einschränken kann. Da diese einfachen Maßnahmen einen tief greifenden Nutzen haben, baten vom Fußschmerz geheilte Frauen schon bald, ich möge auch einen Ratgeber schreiben, den sie an männliche Freunde und Familienmitglieder weitergeben könnten.

Alle in der ursprünglichen Fassung enthaltenen Informationen gelten jedoch – bis auf wenige Ausnahmen – gleichermaßen für Männer und für Frauen. Auch Männer leiden unter schmerzhaften Fußproblemen und den damit verbundenen Erkrankungen. Da ich verhindern wollte, dass Ihnen ein im Grunde universeller Ansatz zur Fußgesundheit entgeht, habe ich eine neue Ausgabe geschrieben. Sie ist für alle gedacht, die sie brauchen.

Bei dieser Gelegenheit habe ich auch gleich einen Teil der aktuellen Forschungsergebnisse aus dem Bereich „Minimal“- oder „Barfußschuhe“ mit einfließen lassen. Es waren aufregende Jahre in der Welt der Fußschmerzgeplagten. Der Trend zum Minimalschuh verschwand aber ebenso schnell, wie er gekommen war. Übrig blieben ein paar eingefleischte Fans des Barfußlebensstils, die in den Genuss der erstaunlichen Vorzüge gesunder Füße kamen – und ein paar Leute mit gravierenden Fußverletzungen. Solche

Verletzungen stellen sich ein, wenn man in Minimalschuhe schlüpft, ohne zuvor die durch lebenslanges Schuhtragen hervorgerufenen Schäden zu beseitigen. Viele dieser Verletzungen wären zu vermeiden gewesen, hätten die Betroffenen einen Teil der in diesem Buch gegebenen Informationen und Übungen beherzigt.

Gesunde Füße – step by step wurde für alle Zweibeiner geschrieben, ob Männer oder Frauen, die schmerzfrei gehen und etwas für gesündere, stärkere Füße tun möchten – einen einfachen Schritt nach dem anderen.

Katy Bowman

Inhalt

Einführung	11
Darf ich vorstellen: Ihre Füße!	14
Wie steht es um Ihre Füße?	26
Fuß- und Hüftknochen sind miteinander verbunden	36
Sind Ballenzehen erblich?	42
Die Anatomie des Schuhs	48
Die Wissenschaft vom Schuh	54
Risikofaktor „High Heels & Co.“	66
Fitness für Ihre Füße	76
Der nächste (erste) Schritt	92
Hilfreiche Empfehlungen, Richtlinien und „Häufig gestellte Fragen“	100
Anhang	114
Dehnübungen und Haltungskorrekturen für dauerhaft gesunde Füße – Ein komplettes Workout	114
Bezugsquellen	118
Literaturverzeichnis	119
Register	120





Einführung

Der Weg zu gepflegten Füßen ist weit, und immer häufiger nehmen wir Umwege über die Arztpraxis, die Apotheke oder sogar den Operationssaal in Kauf, um unsere Fußbeschwerden loszuwerden. Tatsächlich beschränken sich unsere Fußbeschwerden aber nicht nur auf die Gliedmaßen, die normalerweise in den Schuhen stecken. Fußprobleme sprechen Bände über den künftigen Zustand unserer Knie und Hüften. Sie entscheiden letztendlich, ob wir das Gehen zur sportlichen Erhaltung nutzen können, und auch darüber, ob wir unsere goldenen Jahre mobil und unabhängig genießen können. Der Fuß ist an fast allen menschlichen Aktivitäten beteiligt – vom Sitzen einmal abgesehen. Wenn wir aufrecht und aktiv bleiben und uns dabei wohlfühlen wollen, müssen wir uns mehr Wissen über unsere Füße aneignen.

Verbesserung ist jederzeit möglich!

Ich höre oft Sätze wie: „Ich bin zu alt, um noch große gesundheitliche Verbesserungen zu erzielen.“ Oder: „Meine Füße sind schon ewig in diesem Zustand. Daran wird sich nichts mehr ändern!“ Beide Aussagen sind jedoch falsch! Der aktuelle Zustand Ihrer Füße spiegelt alles wider, was Sie bis jetzt für sie getan haben. Menschliches Gewebe ist dynamisch und passt sich ständig den darauf einwirkenden Kräften an. Wenn diese sich verändern, so wirkt

sich das auch auf das Gewebe aus – ganz gleich, ob es sich dabei um gute oder schlechte Angewohnheiten handelt.

In *Gesunde Füße – step by step* erfahren Sie, wie Sie Ihre Füße wieder auf Vordermann bringen können. Körperliche Probleme haben oft komplexe Auswirkungen – vor allem, wenn es uns an anatomischem, physiologischem oder therapeutischem Wissen fehlt. Aber manchmal ist die Lösung viel einfacher, als Sie denken.

Leider bestätigt das Gesundheitssystem unsere Überzeugung, Heilung sei eine vielschichtige, schwierige Angelegenheit. Angesichts der Fortschritte in Pharmazie und Technik ist es verständlich, dass zunächst diese modernen Behandlungsmethoden zum Einsatz kommen – ganz nach dem Motto: Je moderner die Behandlung, desto besser.

Verstehen, wie der Körper funktioniert

In Wirklichkeit erfordert die Behandlung der meisten Erkrankungen jedoch weder teure Verfahren noch komplizierte Produkte – und nicht einmal Medikamente. Probleme des Stütz- und Bewegungsapparats – also Erkrankungen der Knochen, Bänder und Muskeln – sind häufig die Folge einer einfachen und gut erkennbaren Gewohnheit: *der Art und Weise, wie wir uns bewegen*.

Je besser Sie verstehen, *wie Ihr Körper funktioniert*, desto klarer wird Ihnen

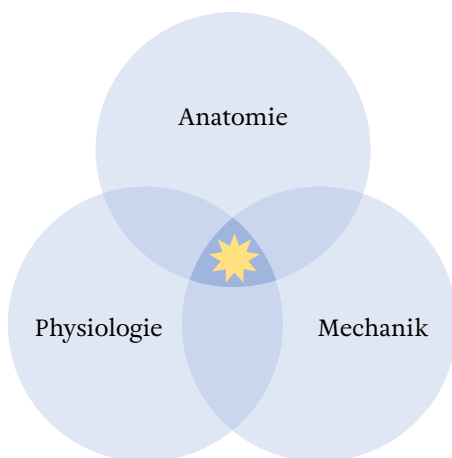
auch der Zusammenhang zwischen der *Art und Weise, wie Sie ihn bewegen* und *wie er sich anfühlt*. Bedauerlicherweise werden wir ohne eine benutzerfreundliche Gebrauchsanweisung für den Umgang mit unserem Körper geboren, die eine schnelle Fehlersuche ermöglicht. Aber es besteht Grund zur Hoffnung: Jeder, der über ein paar Grundkenntnisse in Physik- und Geometrie verfügt, kann sich ausrechnen, bei welchen Gelenkstellungen der Verschleiß am größten ist, welche Schuhe Druck auf welche Gewebepartien ausüben und welche Gangmuster die Kraft der Muskeln und das Leitvermögen der Nerven einschränken können.

Die Wissenschaft von der menschlichen Bewegung wird „Motorik“ oder auch „Kinesiologie“ genannt. Sie wird in viele Teildisziplinen untergliedert,

eine davon ist die Biomechanik. Dieser interdisziplinäre Wissenschaftszweig untersucht, wie sich die Gesetzmäßigkeiten der klassischen Mechanik (bezüglich Schwerkraft, Druck, Reibung etc.) auf lebendes Gewebe auswirken. Mein Spezialgebiet ist die Biomechanik von Erkrankungen und Verletzungen. Ich habe mich der Aufgabe verschrieben, Menschen wie Ihnen die naturwissenschaftlichen Grundlagen Ihres Bewegungsapparats zu vermitteln, damit Sie körperliche Schäden vermeiden und beheben können.

Geometrie des menschlichen Körpers und Fußgesundheit

Doch in diesem Buch geht es um weit mehr als um Ihre Füße (selbst wenn Sie sehr große Füße haben). Es werden auch Erkrankungen oberhalb des Knö-



Die Biomechanik ist die Schnittmenge dieser drei Wissenschaften.

chels zur Sprache kommen, für die der Zustand der Füße wichtig ist und die dort entstehen, wo sich die Folgen von schlechtem Schuhwerk bemerkbar machen. Wegen der Spezialisierung im Gesundheitswesen tauschen sich Podiater (in der Regel sind dies Fußchirurgen) oder Podologen (medizinische Fußpfleger) normalerweise nicht mit Wirbelsäulenexperten (Orthopäden) oder Neurologen aus, da jeder Mediziner zunächst versucht, auftretende Probleme mit dem Inhalt des eigenen Werkzeugkastens zu lösen.

In medizinischen Fachzeitschriften tauchten erst in jüngster Zeit biomechanische Studien auf, die sich mit Veränderungen der Geometrie des menschlichen Körpers und Körperhaltung sowie der Frage beschäftigen, welche Belastungsschäden diese am Gewebe verursachen. Physiker wissen schon seit Jahrhunderten, dass die Geometrie des menschlichen Körpers physikalische Kräfte wie Druck, Reibung und Schwerkraft beeinflusst.

Und wie alle anderen physischen Strukturen in unserem Universum ist auch der menschliche Körper den grundlegenden Gesetzen der Geometrie und der klassischen Mechanik unterworfen. Je mehr man deshalb über die anatomischen Strukturen und physiologischen Vorgänge weiß, die die Regeneration des menschlichen Gewebes steuern, desto klarer wird das Bild.

Gesunde Füße – step by step erklärt, wie unser Schuhwerk und unsere gewohnte Haltung eine Geometrie unse-

res Körpers erzeugen, die gängige Fußleiden verursacht. Die körperlichen Korrekturen mögen einfach sein – doch dahinter steckt eine Wissenschaft, die so beständig ist wie die Schwerkraft selbst.

Gewohnheiten verändern

Jedes Fußleiden ist anders, aber alle stören die Funktionsfähigkeit unseres gesamten Körpers. An kaum einer Bewegung sind unsere Füße nicht beteiligt. Unabhängig von ihrem aktuellen gesundheitlichen Zustand finden Sie in diesem Buch Informationen, die Ihnen nützlich sind, um sich *besser zu bewegen* und sich damit auch *besser zu fühlen*.

Dennoch ist *Gesunde Füße – step by step* kein Ersatz für eine professionelle medizinische Betreuung, sondern eher eine Gebrauchsanweisung. Es erklärt, wie Ihre Füße funktionieren und wie Sie Gewohnheiten ändern können, die möglicherweise zu Ihrem Fußproblem beitragen. Die Anpassungsfähigkeit von menschlichem Gewebe ist phänomenal. Schon kleine Veränderungen im Bewegungsmuster geben Anstoß für eine neue physiologische Richtung. Tag für Tag baut der Körper altes oder selten benutztes Gewebe ab und neues, besonders häufig beanspruchtes Gewebe auf. Er passt sich ständig dem an, was Sie *im Augenblick gerade* tun.

Verändern Sie Ihre Gewohnheiten und Sie verändern Ihr Leben!