



Leichtfüßig durch den Tag

Alexander-Technik liefert individuelle Lösungen für individuelle Fuß-Probleme

„Meine Füße sind blind geworden“, sagte eine indische Dame, die in ihrem Heimatland viele Jahre barfuß lief und nun in England Schuhe trug. Füße sind funktional hoch komplex und verfügen über mehr Sinneszellen als unser Gesicht. Ein guter Kontakt der Fußsohle zum Boden fördert unsere gesamte Aufrichtung, entlastet nicht nur Knie- und Hüftgelenke, sondern bewirkt eine Entspannung auch in der Kopf-Hals-Rumpf-Region. Erst, wenn Füße durch Fehlbelastung oder ungesundes Schuhwerk Probleme machen, rücken sie ins Bewusstsein. Die Alexander-Technik (AT) ist eine gut verständliche und erlernbare Methode, die die Fußgesundheit fördert. Sie hilft, die Ursachen für Fußleiden bewusst wahrzunehmen und ungünstige Gewohnheiten durch eine harmonische Bewegungskoordination zu ersetzen.

Seit mehr als einem Jahrzehnt arbeite ich als freiberufliche Alexander-Technik-Lehrerin immer wieder auch mit größeren Gruppen in Institutionen und Unternehmen. Deren Ziel ist es, die Personalausfallkosten zu senken, die immer häufiger durch dysfunktionale Bewegungsmuster am Arbeitsplatz entstehen – meist bedingt durch Zeitdruck und mentalen Stress. In meiner Arbeit geht es mir neben der Rückengesundheit schwerpunktmäßig auch um die Gesundheit der Füße. Denn ein Übel kommt selten allein: Hallux valgus, Ballenschmerzen, Hammerzehen, Fersensporn, Haglundferse sowie die klassischen Knick-, Senk-, Spreiz- und

Hohlfüße. Bald folgen Rückenschmerzen, Verspannungen im Hals und Nackenbereich, nächtliches Zähneknirschen.

Fußtraining und gezielte Verhaltensänderungen

Eine 55 Jahre alte Dame, 155 cm groß, leichte X-Beinstellung, kam mit Fußschmerzen zu mir. Sie trägt seit mehr als zehn Jahren orthopädische Einlagen, am liebsten zehenweite Schuhe mit weichem Fußbett, ist leicht übergewichtig, bewegungsfreudig, fühlt sich aber durch die Schmerzen stark eingeschränkt. Insbesondere seit zwei Unterleibsoperationen hat sie vermehrt Beschwerden in den Füßen und kann derzeit kaum noch Treppen hinunter gehen: Hallux valgus beidseits, Fersensporn links, Haglundferse rechts und Anlaufschmerz am Morgen. Sie arbeitet ganztägig in einem Vier-Personen-Haushalt und ist viel in Bewegung. Im Gespräch mit anderen Menschen muss sie aufgrund ihrer vergleichsweise geringen Größe meist nach oben schauen.

Zunächst informiere ich mich ausführlich über ihr Anliegen, die Historie der Beschwerden, über Traumata und Operationen. Durch konkretes Nachfragen und Beobachten entwickelt sich sowohl für die Betroffene als auch für mich als Expertin für funktionelle Veränderungsprozesse ein aufschlussreiches, ganzheitliches Bild von Be-

wegungs-, Haltungs- und Verhaltensmustern. Ziel ist nun, dass die Klientin sich dieser schädigenden Gewohnheiten, die die Fußprobleme verstärken, teils mit verursacht oder ausgelöst haben, bewusst wird, um sie dann mittels der Alexander-Technik zu verändern.

Gemeinsam betrachten wir zunächst die Stellung der Beine, die allgemeine Bewegungskoordination und äußerlich sichtbare Symptome wie Schwellungen, Hornhaut und Muskelkraft. Die Großzehen lassen sich beidseits manuell noch in die ursprüngliche Lage reponieren, allerdings kann sie diese dort nicht halten. Sie läuft sozusagen auf den Felgen und klagt entsprechend auch über Ballenschmerzen im Vorfuß. Wir beginnen, indem wir ihre Handlungen in alltäglichen Situationen wie Staubsaugen, Küchenarbeiten oder Treppensteigen untersuchen.

Dabei beobachten wir genau die Auswirkungen und das Geschehen in den Füßen in Relation zu den Beinen, dem Rumpf und insbesondere der Bauchmuskulatur. Mit Hilfe von Spiegeln, auch mit Foto- und Videounterstützung, bekommt die Klientin konkrete Hinweise, wie sie selbst ihre natürliche Koordination in typischen Alltagsverrichtungen behindert. Es fällt auf, dass sie sich insbesondere beim Stehen und Gehen stark nach hinten lehnt. Im Laufe der ersten Lektion äußert sie, dass sie damit bereits direkt nach

der ersten Unterleibs-OP begonnen hat, um Schmerzen zu vermeiden. Nach der zweiten Unterleibs-Operation verstärkt sie ihre nach hinten gelehnte Haltung. Diese Schonhaltung verändert die Anforderungen an den gesamten Bewegungs- und Halteapparat: Muskeldysbalancen mehren sich, der ungleiche Muskelzug wirkt sich nicht nur nachteilig auf die feinen Fußknochen aus, auch Band- und Faszienstrukturen versuchen bis zur Erschöpfung die „Schieflage“ auszugleichen. Die natürliche, spiralförmige Verschraubung des Fußes unter Belastung funktioniert bald nicht mehr.

Mit gezieltem Training raus aus dem Teufelskreis

Um die Beschwerden rasch zu lindern und die Lebensqualität wieder zu erhöhen, absolviert die Klientin zweimal täglich ein spezielles, etwa fünfzehnminütiges Training. Damit löst sie gezielt die muskulären Verspannungen in den Füßen, Unter- und Oberschenkeln sowie im Beckenbereich. Das Aufbau- und Mobilisationstraining für Quergewölbe und Mobilisationsübungen für den Vorfuß stabilisieren die Stellung der Ferse. Die Klientin erhält zusätzlich Einzelunterricht in Alexander-Technik, um nachhaltig wieder „ins Lot“ zu kommen, dadurch die Füße zu entlasten und Rückschritte zu vermeiden.

Es war ein Teufelskreis, den sie nun seit sechs Monaten mit Fußtraining und bewussten Verhaltensveränderungen zunehmend in den Griff bekommt. Sie beobachtet sich nun bewusster, ihr Blick auf ungünstige Muster ist geschärft, und so verändert sich vieles wie von selbst. Wenn sie jetzt den Kopf hebt, um andere anzuschauen, lehnt sie sich nicht mehr mit dem ganzen Oberkörper nach hinten. Nicht nur die Füße danken es ihr.

Der Betroffene muss begreifen, dass die Hemmung dysfunktionaler Gewohnheiten der erste Schritt zur Veränderung ist. Erst

dann kann sich die natürliche Koordination und Funktion wieder einstellen. Es ist ein Prozess des Verlernens, in dem der Klient die anatomisch-physiologischen Ursachen und Zusammenhänge für seine Fußbeschwerden versteht und kinästhetisch erlebt, wie er sich zukünftig vor Schaden schützt. Wenn er die Erleichterung spürt, wird er das Trainingsfeld Alltag nutzen, um Lebensqualität und Selbstkompetenz zurück zu gewinnen.

„Grundsätzlich ist ein ganzheitliches Muskeltraining wichtig. Können Patienten den deformierten Zeh noch manuell in seine ursprüngliche Position zurückschieben, dann kann eine konservative Behandlung, beispielsweise Muskeltraining, helfen. Ein ganzheitliches Training der Sprunggelenke sowie der Hüft- und Kniemuskeln hilft, den Druck frühzeitig abzufedern und den Fuß zu entlasten“, so Dr. Guido Köhne, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und allgemeine Chirurgie anlässlich des „5. Fußsymposium 2018“ im Klinikum Penzberg, Bayern [1].

Das beschreibt auch meine Erfahrungen, und die Erfolge meiner Klienten bestätigen es. Durch ganzheitliche Herangehensweise und spezielles zusätzliches Training lassen sich Operationen vermeiden und Lebensqualität wieder herstellen. Der Klient ist so langfristig in der Lage, sich vor Schäden infolge ungünstiger Gewohnheiten zu schützen. Allerdings ist er dabei in hohem Maße selbst verantwortlich für das Gelingen des Prozesses.

Ein weiterer Fall aus meiner Praxis

Ein älterer Herr, agil, schlank und insgesamt gesund, wird von einem Allgemeinarzt an mich verwiesen. Er berichtet über leichte Nackenverspannungen und unregelmäßig auftretende, ihn „nervende“ Festigkeit rechts im Bereich der Lendenwirbelsäule. Außerdem beobachtet er, dass sich beide



In der Alexander-Technik werden Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster analysiert.

Großzehen verstärkt in Richtung zweite Zehe verschieben. Eine korrigierende Operation sieht er nicht als Lösung, zumal er in den Füßen keinerlei Schmerzen hat. Doch als Naturwissenschaftler will er die Ursache für die Symptome in Rücken und Füßen finden und schmerzhaften Folgen vorbeugen. Es stellt sich heraus, dass er täglich etwa zwei Stunden Klavier spielt und ebenfalls zwei Stunden mit Zeitunglesen verbringt. Weiterhin läuft er zu Hause barfuß und trägt nur kurzzeitig geschlossene Schuhe, die er an den Außenkanten der Sohle vermehrt abläuft. Der Abdruck der Fußsohlen im Stehen zeigt beidseits einen sehr eng taillierten Mittelfuß im Vergleich zum Vorfuß. Die Ferse ist im Abdruck nur geringfügig an den Außenkanten zu sehen. Er hat links einen leichten Knickfuß, und beim normalen bis langsamen Gehen zeigt er den sogenannten „Operngang“, den man insbesondere bei langsam schlendernden, älteren Herren in



Die Alexander-Technik bewährt sich nachweisbar als eine der wirksamsten Methoden, arbeitsbedingten Schäden vorzubeugen und zu körperlicher, emotionaler und mentaler Ausgeglichenheit zu gelangen. Immer mehr Unternehmen integrieren daher die Technik erfolgreich in den Arbeitsalltag als Programm zur Gesundheitsförderung und zum Stressabbau. © ATVD

den Opernpausen beobachten kann: Das Gesäß ist zusammengezogen, der Rumpf leicht nach hinten gelehnt, wodurch die Beine im Hüftgelenk vermehrt nach außen gedreht werden. Dadurch beugen sich die Knie seitlich anstatt in Gehrichtung. Folglich setzt man auch die Füße eher schief und vermehrt mittig vor dem Körper auf. Der Oberkörper wankt dabei ein klein wenig nach links und rechts. Dieser Prozess ist schleichend und entwickelt sich meist über viele Jahre.

Aus meiner Erfahrung tritt der „Operngang“, der sich auf den gesamten Bewegungsapparat auswirkt, überwiegend bei Männern auf. Es gibt mehrere Auslöser dafür, zwei seien erwähnt: Männer unter 30 orientieren sich in ih-

Zur Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine Lehrmethode zur Harmonisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Muster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Eine zentrale Bedeutung kommt dabei dem ausbalancierten, gut koordinierten Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf zu. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V.
www.alexander-technik.org

rer Haltung und Bewegung an äußeren Faktoren wie Peer-Group oder Mode, zum Beispiel müssen die unterhalb des Beckenkamm „gehaltenen“ Hüftthosen buchstäblich durch nach außen gerichtete Knie vor dem Herunterutschen geschützt werden.

Zum anderen ist bei Herren über 50 Jahre auffällig, dass diese häufig über Blähungen und Blasenschwäche klagen. „Die Prostata sei schuld“, heißt es dann oft. Um unerwünschte „Abgänge“ insbesondere in der Öffentlichkeit zu vermeiden, zwicken sie buchstäblich alles zusammen. Auf Dauer führt dieses „Training“ unbewusst und ungewollt zu dauerhaften muskulären Dysbalancen, zu der beschriebenen Haltung und zu statischen Fehlstellungen im Becken und den Beinen mit enormen Zugkräften und Auswirkungen bis in die Grundgelenke insbesondere der Großzehe.

Zurück zum klavierspielenden, zeitungslisenden Naturwissenschaftler. Der Ausgangspunkt war der Schmerz im rechten unteren Lendenwirbelbereich. Beim Hinsetzen fällt auf, dass die Sprunggelenke „sperren“ und die Drehung des Kopfes nach rechts etwas eingeschränkt ist, was mein Klient aber nicht so empfindet. Beim Klavierspielen atmet er nicht gleichmäßig, bei schweren Passagen atmet er hörbar ein, hält die Luft kurz an, zieht den Bauch ein und die Oberschenkel zusammen. Kaum wahrnehmbar, aber konstant zieht er den Schultergürtel hoch. Beim Lesen sitzt er an den Tisch gelehnt und kippt das Becken nach vorn. Dabei zieht er ebenfalls die Schultern hoch. Auf Dauer und in der Summe sind dies vermutlich die Auslöser für die Festigkeit im unteren Rücken. Übungen für die Füße sind daher in seinem Fall nicht vorrangig.

Inzwischen hat er vier Lektionen innerhalb von drei Wochen erhalten, und es fällt ihm immer öfter auf, was er mit sich macht, während er musiziert oder liest. Die große Herausforderung besteht zum einen darin, dass sich das „Neue“ zunächst falsch anfühlt, und zum anderen sich selbst daran zu erinnern, etwas anders als gewohnt auszuführen. Auch der Klavierspieler bekommt allmählich ein Gefühl dafür, wenn er situativ unangemessen mit körperlicher Anspannung reagiert. Täglich trainiert er die Stellung der Großzehen und den Aufbau des Quergewölbes mit gezielten Übungen.

Prinzipiell erarbeite ich mit meinen Kunden zusätzlich zum Fußtraining einen alltags-

tauglichen Übungsplan, also Alltägliches anders und den funktionellen Strukturen entsprechend zu erledigen. Durchschnittlich plane ich zwischen fünf und acht Unterrichtsstunden ein. Eine spürbare Verbesserung tritt meist schon nach der ersten Lektion ein.

Resümee

In Bezug auf die Lebensqualität sind die Füße die tatsächlich tragenden Säulen. Das neuro-muskuläre Zusammenspiel von Funktion und Gebrauch bei Bedarf verändern zu können, ist ein ganzheitlicher Ansatz und Weg. Oft mit dem Ziel, lebenslang auf schmerzfreien Füßen unterwegs zu sein.

Maleen Schultka
Lindenstr. 10

83043 Bad Aibling

www.alexandertechnik-schultka.de

Quelle:

1) <https://www.jameda.de/gesundheits/muskeln-knochen/hallux-valgus-verhindern/>

Keywords: Alexander-Technik, Stütz- und Bewegungsapparat, Fußprobleme



Die Autorin:

Maleen Schultka arbeitet seit 2007 als freiberufliche Alexander-Technik-Lehrerin in Deutschland, Öster-

reich und in der Schweiz. Sie unterrichtet in ihrem eigenen Studio in Bad Aibling im Landkreis Rosenheim sowie in Unternehmen und Institutionen. In ihrer funktionell und strukturell aufbauenden Arbeit geht es ihr schwerpunktmäßig um die Gesundheit von Rücken und Füße. Zu diesen Themen finden seit 2017 regelmäßige Einzelkationen und Kurse statt, wie etwa der vierstündige Workshop „gesunde Füße – fröhliche Beine“. Steter fachlicher Rat und Austausch mit Ärzten, Physiotherapeuten, Osteopathen, Masseurinnen und Ergotherapeuten sind selbstverständlich. Als passionierte Reiterin und Sitzexpertin unterrichtet Maleen Schultka außerdem bundesweit Reiter/innen – auf zwei und vier Beinen.