

Dr. med. Christian Larsen

Gut zu Fuß ein Leben lang

- Fehlbelastungen erkennen und beheben
- Trainieren statt operieren:
Die Erfolgsmethode Spiraldynamik®
- Fußgymnastik bei Hallux,
Fersensporn, Spreizfuß & Co.



Inhalt	5
Übungsübersicht	9
Damit Sie über dieses Buch stolpern	11
● Evolution: Gesunden Füßen auf der Spur	13
Lebensstil: Vom Dauerläufer zum Dauersitzer	14
Herkunft: Affen- oder Delfinmensch?	15
Natur: Der Trick mit der Spirale	16
Rotation: Bitte dreidimensional	17
Anatomie zum Anfassen	18
Fußmuskeln: Muntermacher für müde Füße	19
Keilprinzip: Das Gewölbe trägt sich selbst	20
Dreipunkte-Theorie: Veraltet und überholt	21
Neurologie: Das Programm ist perfekt	22
Propriozeption: Damit die Füße wissen, wo Sie stehen	23
Psychologie: Zeigt her eure Füße	24
Fußpsychologie: Das kleine Einmaleins	25
● Fußprobleme: Füße auf schiefer Bahn	27
Fuß- und Beinschmerzen im Überblick	28
Schmerzlokalisierung: Typischer Ort, typische Ursachen	29
Schwellung und Verfärbung: Sichtbare Alarmzeichen	30
Hautverfärbung: Von weiß bis schwarz	31
Nagelverfärbung: Von fleckig bis gestreift	31
Kraft und Sensibilität: Nervensystem lahm gelegt	32
Fußverletzung: Offensichtlich, versteckt, unterschätzt	33
Problemfüße: Missbildungen, Normvarianten, Fehlstatik	34
Orthopädie: Knicksenkfüße & Co.	36
Abklärung: Fachärztliche Diagnostik	37
Neurologie: Hohlfüße & Co.	38
Abklärung: Die neurologische Untersuchung	39
Arterielle Fußprobleme: Durchblutungsstörung & Co.	40
Abklärung: Arterielle Verschlusskrankheit	41
Venöse Fußprobleme: Varizen & Co.	42
Abklärung: Venen unter der Lupe	43

● Schritt für Schritt zur Selbstdiagnose und Selbsthilfe	45
Selbstdiagnose: Schritt für Schritt	46
Ortho-Test: Knick-Platt-Spreiz-Fuß & Co. erkennen	48
Prognose: Wissenschaftliche Wahrsagerei	50
Chronischer Verlauf: Das Problem wird zum Dauerthema	51
Selbsthilfe: Das Übungsprogramm	52
Übungsqualität: Feingefühl bis in die Zehenspitzen	54
Automatisierung: Anker als Schlüssel zum Erfolg	55
Prävention: Trainieren ist besser als operieren	56
Lernstrategie: Kinder lernen so schnell sie können	57
● Basisübungen: Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kräftigung und Koordination	59
Wahrnehmung: Bodengefühl	60
Wahrnehmung: Fersen-Lot	61
Beweglichkeit: Fußspirale	62
Beweglichkeit: C-Bogen	63
Kräftigung: Fuß-Picasso	64
Kräftigung: Zehenraupen	65
Stehen: Vierpunkte-Stand	66
Einbeinstand: Flamingo	67
Gehen: Sternensammler	68
Gehen: Raubkatzenschritt	69
Training: Fersen-Proprio	70
Training: Sandalecken	71
● Anwendungsübungen für jeden Tag	73
Integration: Anwendung hat Priorität	74
Füße unterwegs	74
Ständiges Stehen: Standhaft und leichtfüßig	76
Dynamisches Stehen	76
Ständiges Sitzen: Bandscheiben wie Pudding	78
Dynamisches Sitzen	78
Gehen: Gangzyklus mit Rhythmus	80
Zeitlupen-Gehen	80

Walking: Den Füßen Beine machen	82
ABC für Einsteiger	83
Jogging: Natürlich und gesund	84
Aller Anfang ist leicht	85
● Spezialübungen: Lösungen für wichtige Fußprobleme	87
Knickfuß & Co.: Schiefes Fundament	88
Sprunggelenk-Kräftigung: Turmspringer	89
Senkplattfuß: Gewölbekollaps in Zeitlupe	90
Regulation des Muskeltonus: Fußwelle	91
Spreizfuß & Co.: Füße auf den Felgen	92
Anti-Spreizfuß: Marionette	93
Hallux valgus: Großzeh auf Abwegen	94
Anti-Hallux-valgus: Fußdäumling	95
Krallenzehen & Co.: Voll ins Leere	96
Anti-Krallenzehen: Saugnapf	97
Fersensporn & Co.: Stachel im Fuß	98
Belastungsoptimierung: Spurenleger	99
Achilles & Co: Schwachstelle Ferse	100
Koordinationstraining: Nurejew	101
Raucherbein & Co.: Gefäße sind trainierbar	102
Geh- und Gefäßtraining: Angio-Walking	102
Varizen & Co.: Alles strebt nach oben	104
Muskelpumpe: Veno-Pumpe	105
Arthrose & Co.: Knorpelschutz am Ende	106
Gelenkzentrierung: Fersentraktion	107
Restless Legs & Co.: Das große Kribbeln	108
Fußmassage: Entspannung für die Muskulatur	109
Fußpilz & Co: Infektionen auf dem Vormarsch	110
Fußpflege-Wohlfühlritual: Fußbad	111
● Professionelle Hilfe: Zug um Zug	113
Erste Anlaufstelle: Der Allgemeinmediziner	114
Orthopäden: Die Zunft der Knochenschlosser	115
Spezialisten: Fußexperten im Einsatz	116
Selbstheilungskräfte: Jetzt sind Sie dran!	117

Physiotherapie: Die greifbare Fußtherapie	118
Podologie: Feile statt Skalpell	119
Reflexzonen-Massage: Gesundheit durch die Fußsohle	120
Fuß-Fit: Gezieltes Fußtraining	121
Alltagschuhe: Poesie aus Leder	122
Modeschuhe: Feminines Feintuning	123
Turnschuhe: Jahrhundertirrtum Stoßdämpfung	124
Trainingsschuhe: Mehr als nur laufen	125
Sandaletten: Fast so gut wie barfuß?	126
Maßschuhe: Komfort nach Maß	127
Einlagen: Füße mit perfekter Straßenlage	128
Fußbett-Einlagen: Polsterung nach Maß	129
Spreizfuß-Einlagen: Druckumverteilung	130
Korrektur-Einlagen: Fehlbelastung fest im Griff	131
Sport-Einlagen: Auf Nummer sicher	132
Stimulations-Einlagen: Aktivierte Trittsicherheit	133
Die drei Todsünden der Fußchirurgie	134
Der Operateur: Wie finden Sie den richtigen?	136
Die Indikation: Operation – ja oder nein?	137
Der Zeitpunkt: Operation – jetzt oder später?	138
Das Risiko: Es muss vertretbar sein	139
Hallux-valgus: Austin, Scarf und Lapidus	140
Hallux rigidus: Toilette, Versteifung, Kunstgelenk	140
Zehen-Chirurgie: Krallen- und Hammerzehen	141
Morton-Neurom: Nerv herausschneiden	141
Die Nachbehandlung	142
Die Spritze: Diagnose und Therapie	143
Die Zweitoperation: Komplikation oder Kunstfehler	144
● Anhang	145
Glossar	146
Literatur	148
Adressen	150
Register	151
Fragebogen für Ihre Füße	154