



>> Füße und Rückenschmerzen – Warum Fußfehlstellungen Rückenschmerzen auslösen können



Claudia Bienert

Mit gezielter Fußgymnastik Verspannungen lösen

*Claudia Bienert | Physiotherapeutin, PräFit UG – Prävention & Fitness, Gründerin Fußschule Neuss,
Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention*



Die Zahl der Menschen in Deutschland, die unter Rückenschmerzen leiden, wird immer größer. Geschätzt haben ca. 80 Prozent aller erwachsenen Deutschen innerhalb eines Jahres mehrmals Rückenschmerzen.

Schwache Muskulatur, unelastische Sehnen und Bänder, verklebte Faszien und eine verkrampte Haltung sind häufig das Resultat unserer durch Bewegungsmangel gekennzeichneten modernen Lebensweise. Es kommt zu Verspannungen, Fehlbelastungen und schließlich zu Schmerzen, die das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität beeinträchtigen. Dabei ist unser Körper auf Bewegung ausgelegt, sie hält uns „am Laufen“ und trainiert die Muskulatur.

Das Bewusstsein dafür ist in den letzten Jahren erfreulicherweise stark gestiegen und viele Menschen suchen den Ausgleich in sportlichen Aktivitäten. Es wird in Fitnessstudios

trainiert, gejoggt, geschwommen oder Tennis gespielt, um nur einige Aktivitäten zu nennen. Online-Kurse zum Thema Rücken erleben derzeit einen Boom.

Trotzdem klagen viele Menschen über unspezifische Rückenschmerzen. Wie kann das sein?

Rückenschmerzen sind ein Zeichen unseres Körpers, dass sich etwas verändert hat. Ein Hilferuf sozusagen, dem wir nachgehen sollten, um herauszufinden, was die Ursache für die Veränderungen und die dadurch ausgelösten Schmerzen ist. In den allermeisten Fällen ist es nicht gleich der gefürchtete Bandscheibenvorfall, der eines operativen Eingriffs bedarf.

Bevor operiert, gelasert oder gespritzt wird, lohnt sich deshalb ein Blick auf die Füße, die als Ursache von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule häufig übersehen werden. Sie spiegeln Schritt für Schritt die Bewegungskoordination unseres ganzen Körpers wider und hier zeigt sich deutlich, wenn etwas „schief läuft“.

Kranke Füße als Auslöser für Rückenschmerzen?

Unsere Füße sind Schwerarbeiter, tragen unser Körpergewicht und sind Fortbewegungsmittel Nummer Eins. Sie sind weit weg und stecken 90 Prozent ihres Lebens in Strümpfen und Schuhen, oft zu eng oder zu hoch.



Gesunde Füße sind unsere Basis für eine gesunde Körperhaltung, sie sind das Fundament, auf dem alles andere aufbaut. Wie bei einem Haus, wenn das Fundament nicht stark genug oder schief ist, der Keller undicht und das Mauerwerk brüchig, dann wirkt sich das auf das gesamte Haus, auf die Statik (Wirbelsäule!) und die Haltbarkeit aus. Sogar das Dach kann einstürzen und undicht werden.

Stimmt die Basis nicht, werden darüberliegende Gelenke und Muskeln falsch belastet und es kann zu muskulären Dysbalancen im ganzen Körper kommen, dabei können die Schmerzen bis in den Schulter- und Nackenbereich hinein ausstrahlen. Das Fehlstellungen und Fehlbelastungen der Füße zu Rückenbeschwerden führen können, ist vielen Menschen noch nicht bewusst.

Fußprobleme durch Überbelastung, Fehlbelastung, Verspannungen und Deformitäten, wie zum Beispiel Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfuß, nehmen immer mehr zu und können Auslöser für Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen sein. Selbst kleine Abweichungen im Bewegungsablauf können über Jahre hinweg große negative Auswirkungen haben, eine Fußfehlstellung kann das Gangbild des Betroffenen unphysiologisch verändern. Dem veränderten Gang folgt meist unbewusst eine ungesunde Schonhaltung, die zu Gelenk- und Rückenproblemen führen kann. Der Teufelskreis nimmt seinen Lauf.

Das muss nicht sein!

Mit der ganzheitlichen Betrachtung des Bewegungsapparates und einem funktionellen Fußtraining kann man den Problemen vorbeugen oder bereits begonnene schmerzhafteste Prozesse aufhalten. Dadurch wird die gesamte Wirbelsäule entlastet und sie stabilisiert sich in einer physiologischen Haltung.

Funktionelle
Fußgymnastik
für eine gesunde
Wirbelsäule

Hier ist mein Ansatz, denn schon kleine Verbesserungen und Korrekturen im Bewegungsablauf und eine gut ausgebildete Fußmuskulatur können die Beschwerden positiv beeinflussen. Mit der Gründung der Fußschule Neuss bin ich diesem Ansatz gefolgt und vermittele in Workshops und Trainings anatomische Zusammenhänge rund um die Fußgesundheit, zeige Basisübungen für alle Füße sowie Lösungswege für Problemfüße und einfache Übungsmöglichkeiten für den Alltag auf.

Ziel ist es, eine starke Basis zu schaffen, um dem Körper mit gesunden Füßen ein ausgeglichenes Fundament zu geben und somit Folgeschäden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, zu vermeiden oder zu lindern. Aktive Prävention beinhaltet eine gute Fußmuskulatur, die

richtigen Dehn- und Entspannungsübungen, die Optimierung beim Stehen und Gehen sowie geeignetes Schuhwerk und eine verbesserte Wahrnehmung.

Ein Blick auf die Füße lohnt sich also, denn auf eigenen Füßen zu stehen und schmerzfrei gehen zu können, ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität eines jeden Menschen!



Kontaktinformationen

Claudia Bienert
Physiotherapeutin
Referentin für rückengerechte
Verhältnisprävention
41564 Kaarst
info@prae-fit-kaarst.de
www.prae-fit-kaarst.de

Gezielte Fußgymnastik gegen Rückenschmerzen

