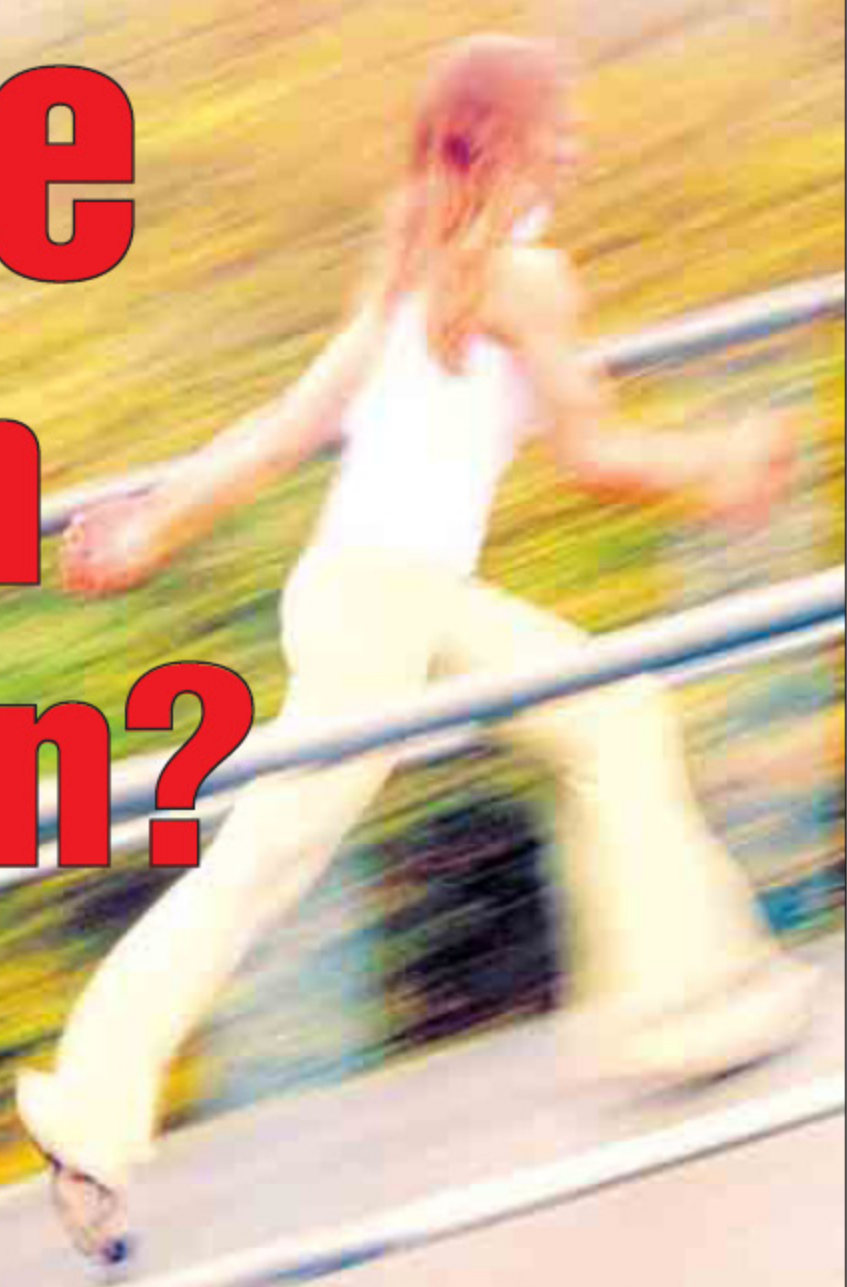


# Ja, wie laufen Sie denn?



bedernd und stabil über Stock und Stein und jede Hängebrücke: Wer „richtig“ läuft, kann Schmerzen und Fuß-Problemen vorbeugen oder Beschwerden lindern. Fotos: www.spiraldynamik.com

**W**ir haben das Bewegen und Laufen verlernt – das geht bereits mit dem richtigen Gehen los“, lautet die harte, aber leider zutreffende Diagnose von Dr. Liane Simmel. „Fehlhaltungen sind in unserer modernen Zivilisation alltäglich. Deshalb haben so viele ernsthafte Probleme mit ihren Füßen.“ Millionen Menschen in Deutschland können davon ein leidvolles Lied singen. Sie erkranken bereits sehr früh an Arthrose, haben schmerzhafte Fehlstellungen der Füße oder starke Gelenk- und Kreuzschmerzen. Die Ursache sind anatomisch schädliche Bewegungsabläufe von frühester Kindheit an.

Liane Simmel kennt diese Fehlentwicklung aus der eigenen täglichen Praxis: Als professionelle Tänzerin, Ärztin, Osteopathin und Sportmedizinerin hat sich die Münchenerin deshalb intensiv mit der erfolgreichen Methode der Spiraldynamik beschäftigt (siehe unten). Seitdem hat sie das „Erlernen des richtigen Laufens“ zu einem wesentlichen Bestandteil ihrer Tätigkeit gemacht: Als frühere Balletttänzerin weiß sie aus eigener Erfahrung, dass sich gerade bei Profitänzern und Sportlern jede „falsche“ Bewegung sehr schnell bemerkbar macht.

Durch die Extrembeanspruchung des Körpers kommt es umso mehr auf anatomisch sinnvolle Bewegungsabläufe an. „Sonst ruiniert man sei-

## Falsche Bewegungen machen krank. Die neuen Therapien



Stabilität des Fußes: Ohne „Bodenbrücke“ sind Schmerzen und Abnutzung der Füße die Folge.



Kennt das komplexe Zusammenspiel der Bewegungsabläufe im Körper: Therapeut Thomas Rogall. Fs: P. Gerschner

nen Körper sehr schnell“, warnt Dr. Simmel.

Und der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall, der seine Ausbildung zum Therapeuten ebenfalls beim Züricher Institut für Spiraldynamik absolviert hat, ergänzt: „Leider erklären viele Orthopä-

den und Chirurgen die einzelnen Schmerzen und Symptome sehr isoliert. Ohne das komplexe Zusammenspiel der einzelnen Bewegungsabläufe im Körper zu analysieren, fällt es jedoch schwer, die Folgen von jahrzehntelangen Fehlhaltungen erfolgreich zu behan-

deln.“ Auf eine ganzheitliche Therapie, die an den Ursachen von Fußdeformationen ansetzen will, hat das wissenschaftlich fundierte Konzept der Spiraldynamik weitreichende Auswirkungen – zum Beispiel bei der Spreizfuß-Behandlung oder Hallux Valgus. Dabei gelingt es der Fuß-Schule von Thomas Rogall, mit dem Verständnis der Spiraldynamik statt kurzfristiger Interventionen die Dauer-Fehlbelastung der Füße seiner Patienten erfolgreich zu korrigieren. Langfristig können dadurch sogar äußere Deformationen teilweise wieder rückgängig gemacht werden.

„Für richtiges Gehen ist eine achsengerechte Belastung des Fersenbeines die Voraussetzung“, erklärt Rogall. Anatomisch sinnvoll ist es, jede Belastung auf eine möglichst große Fläche von Ferse, Außen-

zu verteilen. „Dabei muss das Fersenbein immer im Lot sein, um dauerhaft belastende (Ein-)Knickbewegungen zu vermeiden“, so Rogall.

Denn bei jedem Schritt wirken große Kräfte auf Muskeln, Knochen und Gelenke. Bereits bei einer Geschwindigkeit von fünf Stundenkilometern und einem Korpengewicht von 90 Kilo vervielfachen sich die Kräfte, die beim „Landen des Fußes“ allein auf die Ferse wirken. „Wer also sein Leben lang gut zu Fuß unterwegs sein will, sollte wieder lernen, richtig zu gehen“, rät Rogall: Denn Füße sind ein Wunderwerk aus einem flexiblen Längs- und einem Quergewolbe. Medizinische Fuß-Tipps für Alltag und Freizeit:

■ Möglichst oft Schuhe ausziehen: „Gerade für Kinder ist barfuß auf Wiesen zu laufen oder am Strand im Sand ein optimales Training für die kleine Fußmuskulatur“, rät Dr. Liane Simmel. Auf Dauer sind hohe Absätze Gift für Füße!

■ Bei Fußproblemen Vorsicht vor jeder Überlastung: Nicht mit Gewalt und unter Schmerzen Bewegungen ausführen. Die Füße müssen erst mal untersucht und die Ursache für Fehlhaltungen und Schmerzen herausgefunden werden.

■ Im Alltag mehr korpelliche Bewegung „einbauen und einplanen“ statt moderner Transportmittel: Fahrrad statt Auto, Laufen statt Bus, Treppensteigen statt Lift. **Michael Backmund**

### **i** Kurse und Einzeltherapie

**D**ie „Fuß-Schule“ von Physiotherapeut Thomas Rogall bietet Einzeltherapien, aber auch Tageskurse für Gruppen an (90 €): Die nächsten Termine finden jeweils samstags von 9.30 bis 18 Uhr am 23. September, 17. November und 15. Dezember 2007 statt.

Thomas Rogall arbeitet auch als Dozent bei der Münchner Volkshochschule. Nächster Workshop: 4.

bis 8. Februar 2008. Infos und Anmeldung: [www.fuschule.com](http://www.fuschule.com) im Netz, [thomas.rogall@gmx.de](mailto:thomas.rogall@gmx.de) sowie 089/62 06 09 06.

Die Kurse bieten „Vielgehern und Läufern“, aber auch Menschen mit Fußproblemen mehr Stabilität und Elastizität durch sinnvolle Bewegung. Infos zu Diagnostik und Therapie von Dr. Liane Simmel unter [www.fitfordance.de](http://www.fitfordance.de) **mb**

# »Spiralig« statt stur geradeaus

Wissenschaftliche Erfolgsmethode wird jetzt auch in München angewandt

Der blaue Filzstiftpunkt mitten auf dem Knie lässt keinen Zweifel an der Diagnose. In dem großen Wandspiegel kann es Michael K. (41) selbst bei jedem Schritt an der Bewegung der künstlichen Markierung beobachten: Statt stur geradeaus macht der Punkt bei jedem Schritt vor dem Aufsetzen des Fußes eine leichte Kreisbewegung. Die Folge: Die Belastung wird durch eine Knickbewegung nach innen nicht optimal auf die gesamte Fläche des Fußes verteilt. Auf Dauer führen solche Fehlhaltungen dann zu schmerzhaften Deformationen der Füße.

„Die Spiraldynamik ist ein wissenschaftlich-anatomisches Konzept, das alle Bewegungen im gesamten Körper erklären und damit grundsätzlich behandeln kann“, sagt der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall.

„Das normale Gangbild ist eine spiralförmige Bewegung“, ergänzt die Medizinerin Dr. Liane Simmel. „Dieses Prinzip einer dynamischen Spiralbewegung finden wir im gesamten Körper beim Zusammenspiel von Muskeln, Bändern, Gelenken und Knochen.“ Aus diesen anatomischen Beobachtungen hat der Schweizer Allgemeinmediziner Dr. Christian Larsen mit der Physiotherapeutin Youlande Deswarte die ganzheitliche Methode der Spiraldynamik entwickelt.

Eine Spirale entsteht durch zwei Pole, die sich dreidimen-

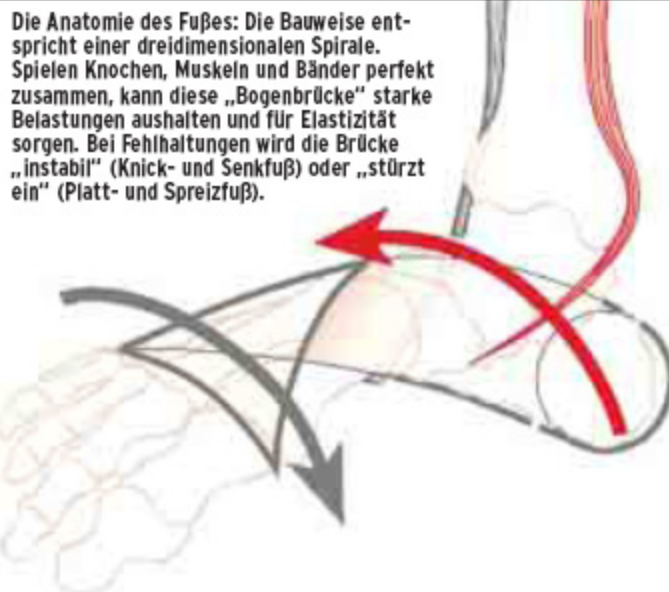
sional immer in entgegengesetzte Richtungen bewegen.

Also beruhen letztlich alle Bewegungsabläufe auf einem

Spiralprinzip, das sich durch völlig konträre Spannungsbögen in eine Einheit zusammenschließt. Dabei ermög-

licht das so genannte „Eigelenk“, also das vordere untere Sprunggelenk „Talo-Navicular“, eine dynamische Rotationsbewegung des Fußes. Dadurch „verschraubt“ sich der Fuß und wird bei jedem Aufsetzen „länger“, um das Gewicht gleichmäßig zu verteilen. Die „Keilbeine“ sorgen dabei für optimale Stabilität.

„Wir vermitteln unseren Patienten die Fähigkeit, ihre Fehlhaltungen sehr bewusst wahrnehmen zu können“, erklärt Rogall. „Das ist die Voraussetzung dafür, dass sie aktiv im Alltag wieder anatomisch sinnvolle Bewegungen erlernen.“ Das Ziel der Spiraldynamik besteht darin, dass die Patienten wieder Vertrauen in den eigenen Körper bekommen. **mb**



Weitere Infos im Internet auch unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)