

»Wir haben gesundes Gehen verlernt«

Physiotherapeutin Hilke Engel-Majer aus Werther gibt wertvolle Tipps bei Fuß- und Laufproblemen

■ Von Birgit Lutzer

Werther (WB). Füße sind der unbeliebteste Körperteil. Schnell werden sie mit Socken verdeckt und in den Schuhen versteckt. Bemerkte werden sie erst, wenn sie schmerzen. Physiotherapeutin Hilke Engel-Majer will mit einer neuen Methode Füße und ihre Besitzer wieder glücklich machen.

»Wir haben in unserem Kulturkreis das richtige und gesunde Gehen bereits verlernt, weil wir meistens mit unbequemen Schuhen herumlaufen. Dabei können auch kleinste Fehlbelastungen des Fußes weitreichende Folgen für den gesamten Bewegungsapparat haben«, sagt Engel-Majer. Denn die Füße tragen das gesamte Körpergewicht und oft auch ein Vielfaches davon, wenn jemand schnell läuft. Um die Bewegung und verschiedene Haltungen auszubalancieren, müssen die Konstruktionswunder gleichzeitig stabil und flexibel sein. Diese Eigenschaften hat zum Beispiel eine Spirale.

Um geschundene Füße wieder ins Lot zu bringen und Schmerzen beim Gehen oder anderen Tätigkeiten zu beseitigen, arbeitet die Physiotherapeutin mit der so genannten Spiraldynamik. Deren Grundprinzip lässt sich am ehesten mit einem nassen Handtuch vergleichen, das durch Eindrehen ausgeglichen werden soll. »Als



Zurück zur eigenen Natur: Das richtige Gehen sorgt für Wohlbefinden, sportliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Physiotherapeutin Hilke

Engel-Majer weiß, wie es geht und schwört auf die Methode der Spiraldynamik. Foto: Birgit Lutzer

zusammengedrehte Spirale ist es hart und stabil, aufgedreht schlaberig und nachgiebig«, sagt die Expertin. Der menschliche Fuß hat zwei mögliche Wölbungen, die in einem spiralartigen Zusammenspiel arbeiten: Die Längswölbung entsteht, wenn der Fuß nach unten gebogen und die Querswölbung, wenn von oben um die Zehen gefasst und ein Hohlraum gebildet wird. Bei der Spiraldyna-

mik, die von einem Schweizerischen Arzt und einer Physiotherapeutin entwickelt wurde, geht es darum, diese natürlichen Bewegungsabläufe wieder zu trainieren und im Alltag beim Gehen umzusetzen. »Kleine Verbesserungen bewirken oft Großes«, verspricht die Spezialistin. Wer das Geheimnis der Spiraldynamik für sich selbst nutzen möchte, kann dies entweder in Form eines Kurses

oder einer Individualbehandlung in der Praxis von Hilke Engel-Majer tun. »Wir sprechen zunächst über die Anatomie des Fußes und den Bauplan des menschlichen Körpers. Anschließend filmen wir die Bewegungsabläufe der Teilnehmer oder Patienten beim Laufen. Daran ist oft schon die Fehlbelastung zu erkennen«, sagt die Wertheranerin, die durch ihre eigenen Fußprobleme zur Spi-

raldynamik gekommen ist. Die Kosten für den Kurs werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen, die Einzeltherapie muss selbst getragen werden. Voraussetzung für eine Therapie sei jedoch, dass der Betroffene seine Füße mit den Händen erreichen könne. Die Physiotherapeutin hat aber auch wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag, die bei akutem Schmerz helfen können:

»So oft wie möglich draußen barfuß laufen. Auch ein Golfball bietet sich zur Massage der nackten Füße an. Er wird auf den Boden gelegt und dann wandern Sie unter leichtem Druck mit der Fußsohle darüber.« Engel-Majer ist sich sicher: »Bei konsequenter Umsetzung der natürlichen Bewegungsabläufe im Alltag steht der Mensch bald wieder glücklich auf gesunden und gestärkten Füßen.«