



Liebe Patientin, lieber Patient!

Der gesunde Fuß hat ein Längsgewölbe das sich an der Innenseite des Fußes sichtbar erhebt und ein Quergewölbe, das sich unter den Mittelfußknochen ausspannt. Durch diese Gewölbe werden die Belastungen des Fußes gegen den Untergrund gedämpft und abgefedert. Physiologisch sind drei Hauptbelastungspunkte an der Unterseite des Fußes. An der Ferse beträgt die Druckbelastung 3/6, am Kleinzehengrundgelenk 2/6 und am Großzehengrundgelenk 1/6 beim normal stehenden Menschen. So findet eine homogene Druckverteilung statt. Unsere Fußmuskeln sorgen dafür, dass diese Statik erhalten bleibt.

Wenn sich das Längsgewölbe abflacht, spricht man von einem Senkfuß. Bei der Abflachung des Quergewölbes von einem Spreizfuß. Sind beide Gewölbe betroffen so liegt ein Senk-Spreizfuß vor. Durch die Aufspreizung der Mittelfußknochen beim Spreizfuß kommt es zu einer Verbreiterung des Vorfußes und durch die Abflachung des Längsgewölbes zu einer Verlängerung des Fußes. Durch die Änderung der Statik kommt es zu einer chronischen Fehlbelastung der Knochen und Gelenke. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden einseitig belastet und überdehnt. Häufig kommt es unter den fehl belasteten Mittelfußköpfchen zu starken Schmerzen und Entzündungen (*Metatarsalgie*) bis hin zu Nerveneinklemmungen und Mißempfindungen und Taubheit in den Zehen (*Morton-Neuralgie*). Der Senk-Spreizfuß begünstigt die Ausbildung anderer Fuß- und Zehendeformitäten wie Hallux valgus, Hammerzehen und Krallenzehen.

Bei geringen Fußfehlstellungen behandelt man zunächst mit Schuheinlagen um die Füße zu entlasten.

Parallel dazu muss das Fußgewölbe mittels spezieller Übungen wieder aufgebaut werden. Früher hat man hierzu häufig Greif- und Krallübungen mit den Zehen durchgeführt. Diese verstärken jedoch unter Umständen das Krankheitsbild nur. Wichtig ist es, die fußgewölbebildenden Muskeln gezielt zu trainieren. Der Betroffene muss eigenständig sein Fußgewölbe wieder zu kräftigen zu lernen um die Statik zu verbessern. Hier kommen zum Beispiel Techniken wie „der kurze Fuß“ oder die Spiraldynamik® zum Einsatz.

