

RUND UM DEN FUSS



*Clever Schuhe
kaufen*



NAME: _____

INHALT

Einleitung.....	4
Was bietet der gesunde Fuss?.....	7
Die drei Fussformen	8
Beschwerdebilder.....	9
Checklisten	10
Untersuchung der Fussbeweglichkeit.....	13
Schuhempfehlungen.....	14
Fehlstellungen/Behandlungsmöglichkeiten	16
Richtig laufen.....	16
Orthopädische Fuss-Einlagen.....	20
Einlagen-Kritik	20
Gute Schuhe.....	22
10 Schuhkriterien	24
Modellmässig gehen	26
Übungen	28



Christian Roth

dipl. Orthopädist CPO und
Bewegungsanalytiker mit über
30 Jahren Berufserfahrung

roth@roth4foot.ch



Franziska Roth

Bandagistin
Bewegungsanalytikerin mit über
20 Jahren Berufserfahrung
franziska@roth4foot.ch

EINLEITUNG

Für das Wunderwerk Bewegungsapparat, welches sich gerade in einem Schmerzzustand befindet, gibt es heute chirurgische, orthopädische sowie konservative Möglichkeiten zur Behandlung. Wir möchten den Blick auf die einfachen, konservativen Möglichkeiten legen. Konservativ ist immer kostenverträglicher als jede Operation. Das sollte letztendlich auch von grossem gesundheitspolitischem Interesse sein. Lassen Sie sich ein mit diesem Büchlein, auf einen sinnhaften Trip von Zustandsanalysen am eigenen Körper, Reduktion von Schmerzzuständen bis zu klaren Zielen und Ansätzen der modernen Orthopädie-Technik. Lernen Sie Zusammenhänge kennen, von Fuss-Stellung und Gelenksschmerzen, Beweglichkeit und Dysbalancen, Schuhtypen und aktivem Training. Für ein gesamthaftes, schmerzfreies Wohlbefinden.

Hinterfragen Sie dazu:

- Ob Schmerzen mit einer Schmerztablette oder Injektionen behandelt, wirklich die Ursachen aufdecken, oder nur die Symptome bekämpfen
- Ob jeder operative Eingriff dem Körper nur hilft, oder auch zusätzlichen Schaden zufügen kann



WER BARFUSS GEHT,
UNTERSTÜTZT DEN AUF- BZW.
UMBAU VON HAUT- UND
FETTGEWEBE UND STÄRKT
GLEICHZEITIG DIE TIEFE
MUSKULATUR



WAS BIETET DER GESUNDE FUSS?

1.

DÄMPFUNG

durch Haut und Fettgewebe,
welches das System schützt.

2.

HALT

durch Muskeln und Bänder mit ihrem Kraft- und Aktionspotential. Überdehnten Bändern, welche eine überdimensionierte Beweglichkeit zulassen, sollte man besondere Aufmerksamkeit schenken!

3.

FÜHRUNG

durch Knochen und Gelenke mit ihren Bewegungsachsen. Versuchen Sie die Beweglichkeit aller Gelenke möglichst maximal zu erhalten, denn jedes Einzelne ist wie ein Kettenglied im Gesamtwerk. Wenn eines klemmt, läuft alles nicht mehr rund.



Kombiniert leistet das System maximale Beweglichkeit und Lauf- bzw. Fortbewegungskomfort; aber nur bei optimaler Pflege dieses hochkomplexen Systems.

DREI FUSSFORMEN

Die Fussform birgt einiges an interessanten Kriterien für den Schuhkauf und die Anfälligkeit für Verletzungen oder Bewegungsstörungen:



GRIECHISCHER FUSS

durch die Verlängerung der zweiten Zehe, oft mit Spreizfussbeschwerden behaftet. Beim Abrollen übernimmt nicht nur die Gross-Zehe Druck sondern auch die filigranere Zweite Zehe .



RÖMISCHER FUSS

sehr quadratisch und daher schwierig in standardisierte Schuhmode zu quetschen. Hallux-Valgus anfälliger Fuss, weil Schuhmode und Auge diesem oft keinen Freiraum geben wollen.



ÄGYPTISCHER FUSS

der pflegeleichte Fuss, auch für spitze Schuhe.

BESCHWERDEBILDER

In der heutigen Medizin werden zur Abklärung von Beschwerden unzählige, kostenintensive Technologien eingesetzt. In vielen komplexen Störungs-Fällen können jedoch Apparate und Computer weder Ursachen noch fehlerhafte Bewegungsabläufe des Gesamtwerks Körper eindeutig analysieren.

Unsere Erfahrung zeigt immer wieder aufs Neue, dass in vielen Fällen ein analoges Vorgehen durch gezieltes Befragen, genaues Beobachten und manuelle Checks, zu einer deutlich klareren Analyse führen.

Sie kennen das:
Knieschmerz heisst zum Knie-spezialisten rennen; obwohl sich der Fuss im Längsgewölbe absenkt und dadurch ein Verdrehmoment im Knie provoziert!



CHECKLISTEN



1. FUSS-STATIK LINKS

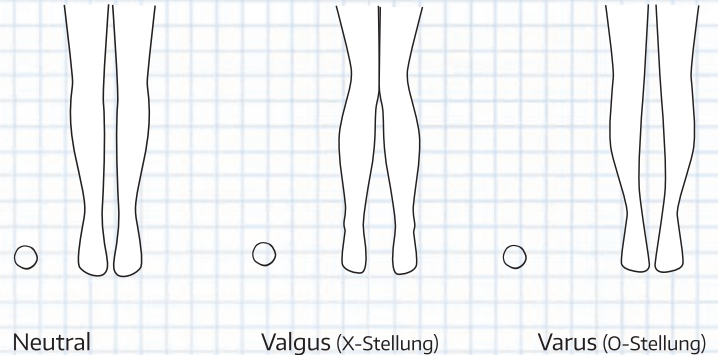
Fuss-Form:	☐ Griechisch	☐ Römisch	☐ Ägyptisch
Grosszehe:	☐ Gerade	☐ Valgus	
Vor-Fuss:	☐ Normal	☐ Flach	
Längsgewölbe:	☐ Normal	☐ Hoher Rist	☐ Flach
Rück-Fuss:	☐ Gerade	☐ Pronation	☐ Supination

2. FUSS-STATIK RECHTS

Fuss-Form:	☐ Griechisch	☐ Römisch	☐ Ägyptisch
Grosszehe:	☐ Gerade	☐ Valgus	
Vor-Fuss:	☐ Normal	☐ Flach	
Längsgewölbe:	☐ Normal	☐ Hoher Rist	☐ Flach
Rück-Fuss:	☐ Gerade	☐ Pronation	☐ Supination

3. KÖRPERSTATIK

Kniegelenk:



Beinlängendifferenz links verkürzt: mm

Beinlängendifferenz rechts verkürzt: mm

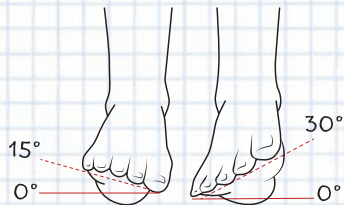
4. GELENKSBEWEGLICHKEIT

Kniegelenk rechts: ☐ Normal ☐ Überstreckbar ☐ Streckdefizit

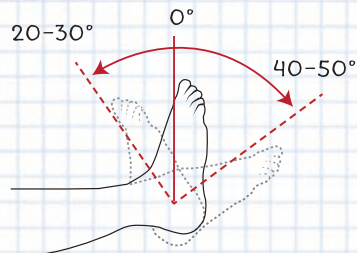
Kniegelenk links: ☐ Normal ☐ Überstreckbar ☐ Streckdefizit

5. Untersuchung der Fussbeweglichkeit

Anatomische Referenzwerte des oberen und unteren Sprunggelenkes.

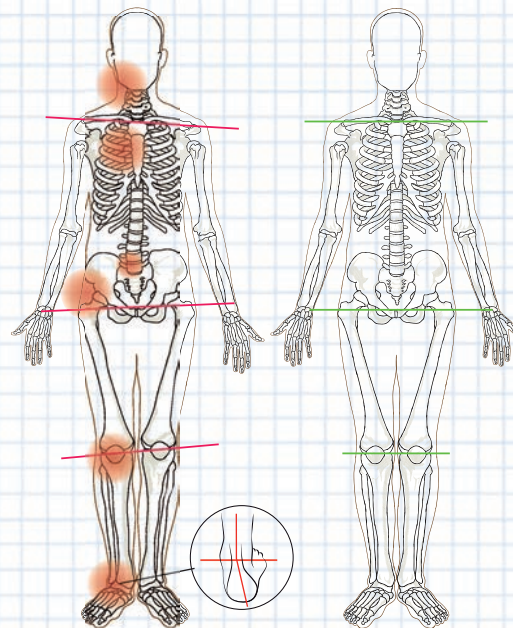


Beweglichkeit
unteres Sprunggelenk



Beweglichkeit
oberes Sprunggelenk

DER FUSS DAS FUNDAMENT DES KÖRPERS



- ✓ bessere Haltung
- ✓ weniger Belastung für Gelenke, Muskeln und Bänder
- ✓ Effizienter Bewegungsablauf
- ✓ weniger Reibung im Schuh
- ✓ Weniger muskuläre Ermüdung
- ✓ Verbesserte Stossdämpfung
- ✓ Vermeiden von Überbeinen und Hallux

6. SCHUHEMPFEHLUNG

SCHUHTYP:

- ☐ Elegant
- ☐ Sport
- ☐ Wandern
- ☐ Trekking
- ☐ Sandalen

ABSATZHÖHE NETTO

- ☐ Flach
- ☐ 0.5-1.0 cm
- ☐ 1.0cm-1.5 cm
- ☐ < 2 cm
- ☐ in cm:

ZEHENHUB:

- ☐ Flach
- ☐ 1.0-2.0 cm
- ☐ 2.0-3.0 cm
- ☐ < 3.0 cm

SCHAFTHÖHE:

- ☐ Sandalen
- ☐ Halbschuhe
- ☐ Knöchelhoch
- ☐ über Knöchel hoch

SCHAFTART:

- ☐ Nahtlos
- ☐ Nähte
- ☐ elastisches Obermaterial

VERSCHLUSS:

- ☐ Schnürung
- ☐ Klett
- ☐ Drehverschluss
- ☐ Riemen
- ☐ RIRI

TRIMMLINIEN:

- ☐ hinter Ballen
- ☐ Ballenmitte
- ☐ vor Ballen

ABROLLUNG:

- ☐ steif
- ☐ elastisch
- ☐ mit Widerstand

FERSENKAPPE:

- ☐ stabil
- ☐ weich
- ☐ ohne

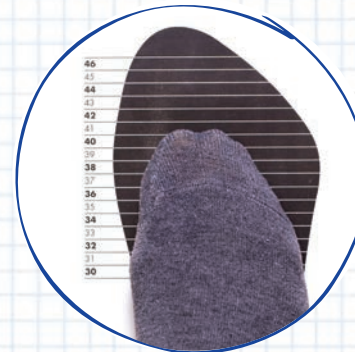
TORSION:

- ☐ Frei
- ☐ Rück-/Mittelfuss stabil
- ☐ Rück-/Mittel-/Vorfuss stabil

ABSATZBAU:

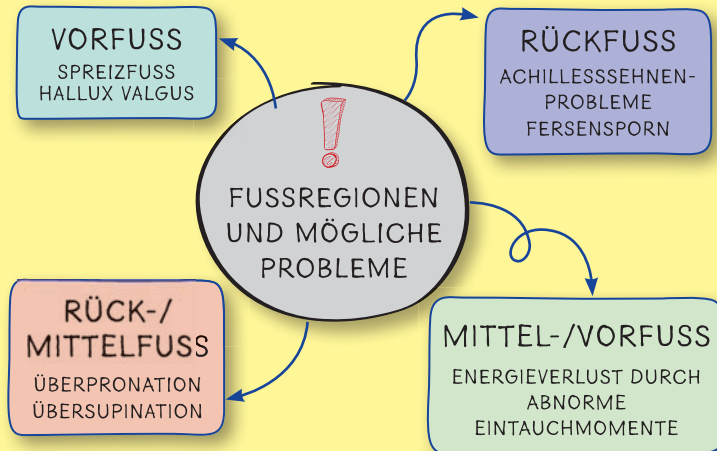
- ☐ unterzogen
- ☐ neutral
- ☐ verbreitert

7. SCHUH-GRÖSSE UND -WEITE



FEHLSTELLUNGEN UND BEHANDLMÖGLICHKEITEN

Grundsätzlich muss man davon ausgehen, dass eine Fuss-Fehlstellung, wenn nicht angeboren, sich meist über eine längere Zeit eingeschlichen hat.



Die richtige Behandlungsmöglichkeit resultiert somit aus der Geschichte und den aktuellen Schmerzen. Wie bei allen Massnahmen am Körper, spielen bei vielen Patienten der Schmerz und die Therapie- bzw. Behandlungszeit die wichtigsten Entscheidungspunkte. Man will das Leiden möglichst schnell behoben haben mit allen Konsequenzen. Und genau da sollte man sich viel mehr Zeit lassen. Wägen Sie darum immer alles gegeneinander ab, denn es geht um Ihren Körper und um Ihr «lebenswertes» Fortkommen auf ihren Füßen.

Vorteile: Konservativ gegenüber operativ

Jede Fussoperation birgt Risiken in sich, da Gefässe und Strukturen verletzt werden können. Bei einer Durchtrennung von Knochen, für eine verbesserte Fuss-Stellung, muss bedenkt werden, dass jede Durchtrennung eine Verkürzung des Knochens mit sich bringt und somit die Standfläche des Fusses neu definiert wird! Ebenfalls ergibt jede Fussoperation eine Belastungs- und Stellungsveränderung und das meist auf den ganzen Körper! Lassen Sie sich gut informieren, denn ein „veroperierter“ Fuss kann man nicht rückgängig machen!

Bei allen konservativen Möglichkeiten können Sie mitsprechen, mitgestalten und die Wirkungsweisen Schritt für Schritt erfahren. Und diese Chancen sollten Sie sich niemals entgehen lassen!



JEDER LÄUFT ANDERS
EINIGE LAUFEN
BESSER

RICHTIG LAUFEN



KONSERVATIVE MASSNAHMEN

- Kurze Schritte machen!
ACHTUNG: langer Schritt nach vorne → gesperrte Gliederkette
→ Verdrehmomente am ganzen Körper
- Athleten die BARFUSS trainieren sind schneller und haben weniger Verletzungen, da sie automatisch eine korrekte Schrittlänge und Körperneigung des ganzen Oberkörpers einnehmen
- Testen Sie unsere Barfuss-Schuhe
- Lassen Sie sich beraten!



✓ BUCHEN SIE
EIN TRAINING!

ORTHOPÄDISCHE FUSS-EINLAGEN

Die Materialvielfalt ermöglicht uns heute eine riesige Auswahl: Kohlenfaser-Einlagen, CNC-Gefräste-Einlagen, Einlagen-Module, sensomotorische Einlagen etc. Alle Einlagen können aber nur so gut sein, wie die präzise, manuelle und apparative Analyse und deren genaue Interpretation. Kein Computer alleine löst ein Fussproblem.

Sport-Einlagen

- Ergonomisieren, stimulieren und Eintauchmomente reduzieren
- Verletzungsprävention
- Dynamische Einlagen

Alltags-Einlagen

- Komfort und Druckentlastung
- Verletzungsprävention
- Bettende Einlagen

Kinder-Einlagen

- Wachstums-Lenkung und Wachstums-Unterstützung
- Fehlstellungs- und Fehlhaltungs-Prävention
- sensomotorische Einlagen



Die weitverbreitete Meinung, dass Einlagen den Fuss schwächen, weil eine Abhängigkeit generiert wird und somit die Muskeln und Sehnen zur Inaktivität kommen, ist falsch.

Eine Einlage wirkt zu maximal 60% im gesamten Schrittzyklus. Das heisst bei Fersenauftritt übernimmt sie die Steuerung des Rückfusses, in der Mittleren Standphase stützt sie im Längsgewölbe und beim Zehenabstossen entlastet sie Vorfuss und Zehen. Anschliessend geht der Fuss in die Schwung- bzw. Flugphase über und da ist die Einlage völlig wirkungslos, da sich der Fuss in einem unbelasteten Zustand befindet.

Sie sehen also; es findet bei jedem Schritt eine Abwechslung zwischen Belastung und Entlastung statt, welche auch die tiefsten Muskulaturen immer wieder zur Anspannung bzw. Stabilität zwingt.



GUTE SCHUHE?

Es gibt keine Schuhformen oder Schuhkonstruktionen die uns universell gesund machen! Beim Schuhkauf muss jeder selber mitdenken, sein Fahrwerk besonders gut kennen und kritisch hinterfragen was Nutzen und was Marketing ist!

Der weichste Schuh!
Der Schuh der atmet!

Der gesündeste Schuh!

...und andere tonisch-Hype Versprechungen

Je weicher der Schuh, desto kräftiger und stabiler muss der Fuss sein. Im Wachstum sind weiche Schuhe absolut ungeeignet! Ungeschnürte Schuhe sind ebenfalls kontraproduktiv, da die Wirkung eines ungeschnürten und weichen Schuhs sich wie ein platter Reifen auf einem Sportwagen verhält.



DIE 10 SCHUHKRITERIEN

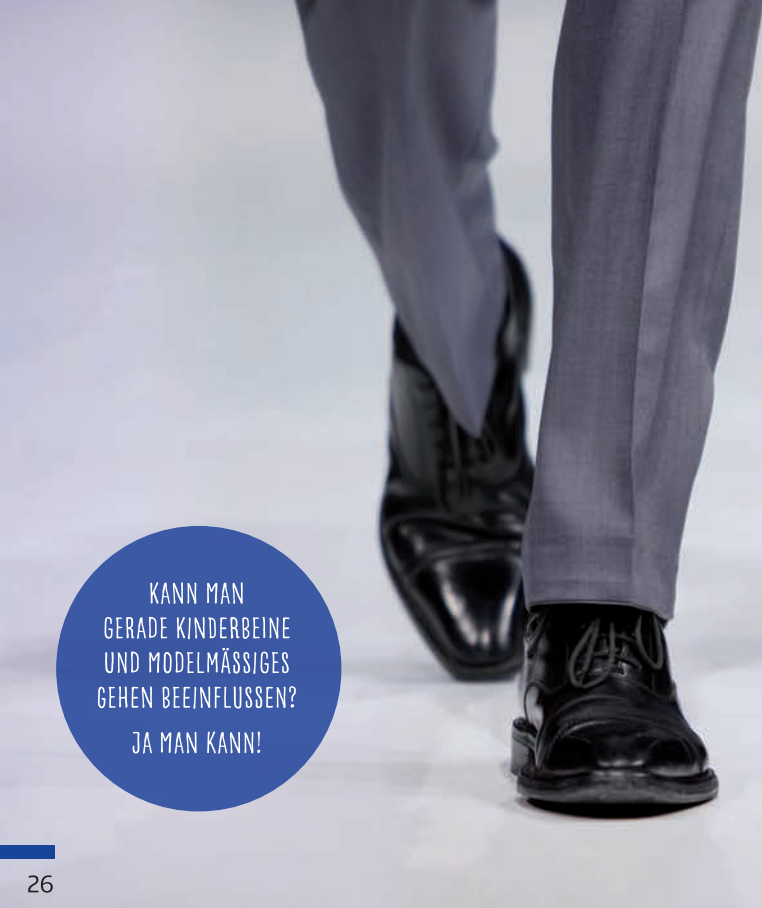
- 1 Gehen Sie niemals nach Schuhgrösse einkaufen, denn die verschiedensten Einheiten wie STICH-Mass, US-Mass, EU-Mass und andere Einheiten sind NICHT genormt!
- 2 Zehenraum und Ballenbreite: immer auf Innensohle stehen. Bei guten Schuhen kann man die Innensohle herausnehmen und die Passform kontrollieren.
- 3 Zehenhub: wie stark rollt der Schuh selbst ab oder ist er pfannenflach aufgebaut. Je grösser die Fussbeschwerden, desto eher muss ein Schuh selber abrollen!
- 4 Gewölbe-Stütze; existiert eine Profilierung im Schuh; oder ist der Schuh am Innenrand der Sohle verstärkt?
- 5 Fersenkappe: diese darf nicht mit dem Daumen eingedrückt werden können
- 6 Sohle: Profil und Trimmlinien sollten dem Einsatz angepasst sein
- 7 Gesamte Sohle > konkav-konvex; Bleistift Kontrolle

- 8 Schuh Obermaterial: Knöchel dürfen nicht am Schuh-Rand Drücken, Nahtverlauf bei den Grundgelenken beachten und Stabilität zwischen Schaft und Sohle prüfen
- 9 Absatzhöhe: je tiefer der Absatz, desto näher steht man am Boden und kann die Überdreh-Momente der Sprunggelenke reduzieren
- 10 Richtig schnüren; die Schnürsenkel sollten sich leicht durch die Ösen ziehen lassen um einen maximalen Sitz zu gewährleisten. Krallen Sie bevor Sie die Schuhe schnüren, ihre Zehen. Jetzt ziehen Sie die Schnürsenkel maximal an und lassen anschliessend die Zehen zur Entspannung frei. Diese Methode gewährleistet einen immer gleichen Schuhdruck!



SCHUH MUSS «BEQUEM» SEIN!?

Machen Sie sich einmal Gedanken was das genau heisst. Welche Kriterien übermitteln Sie einem Laien, damit er versteht was bequem ist? Auch hier machen Sie wieder den Vergleich mit einem Autoreifen. Führt sich das Auto „bequem“ wenn die Reifen weich und platt sind oder wenn diese hart und straff sind? → siehe Grafik „Funktion des Fusses“



KANN MAN
GERADE KINDERBEINE
UND MODELMÄSSIGES
GEHEN BEEINFLUSSEN?
JA MAN KANN!

MODELMASSIG GEHEN

Die Ursachen für viele unmögliche Beinstellungen bei Kindern und Jugendlichen lassen sich folgendermassen erklären: Je weicher der Schuh, umso weniger Gegenhalt bekommt der sich aufrichtende, wachsende Fuss. Wir müssen lernen das Wachstum durch Training und stabile Schuhe zu lenken. Vergleichen Sie das mit dem Wachstum eines Baumes. Wenn dieser in der Startphase keinen kräftigen Pfahl hat, der ihn stützt und führt, wird er mit grösster Wahrscheinlichkeit krumm und nicht «modelmässig» gerade daher kommen.

Je weicher die Schuhe sind, desto innenrotierter entwickeln sich die Beine der Kinder. Unsere Muskelschlingen drehen sehr dominant nach innen und auch hier kann ohne Widerstand keine gerade Position eingenommen werden. Mit geeigneten Sportarten kann man dies aber leicht und früh lenken bzw. korrigieren. Kleinkinder sollten viel Bobbycar, später Laufrad und noch später Fahrrad fahren, um die Aussenrotation der Beine zu forcieren. Teenies mit innenrotierten Beinen sollen Inlineskaten, Eislaufen oder Reiten; alles Bewegungen mit hoher Aussenrotationskraft. Sie sehen also; falsche Fuss- und Beinstellungen brauchen keinen Arzt sondern logische, biomechanische Bewegungs-Formen mit viel Eigeninitiative und Kontrolle.

INDIVIDUELLE ÜBUNGEN













ROTH **4** FOOT
Sporthopädie-Technik



roth4foot.ch

roth4foot GmbH · Poststrasse 3 · 9100 Herisau · Telefon 071 350 14 44