

# Christian Larsen

## Gut zu Fuß ein Leben lang

Leseprobe

[Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

von [Christian Larsen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24739>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



energiesparende Abrollen wird unmöglich. Es gibt spezielle Einlagen bei Spastik, z. B. die Nancy-Hilton-Orthesen.

**Spirale:** Im mathematischen Sinne sind Spiralen streng definiert: Logarithmische Spirale, Schraubenspirale usw. Im anatomischen Sinne ist eine Spiralbewegung eine Beuge-Streck-Bewegung kombiniert mit Drehbewegungen. In der Spirdynamik® ist das dreidimensionale Bewegungsverhalten von Vor- und Rückfuß genau definiert, damit eine korrekte „Spirale“ im Fuß entsteht.

**Supination:** Drehbewegung um die Fußlängsachse nach außen. Beim gesunden Fuß dreht (proniert) der Vorfuß nach innen, die Ferse dreht dagegen nach außen (supiniert), bis sie gerade steht. Ist die Ferse zu weit nach außen gedreht, spricht man bei Läufern vom „Supinierer“. Häufig ist die Außenknöchel-Bandverletzung – das Supinationstrauma: Der ganze Fuß kippt nach außen, die Außenbänder werden dabei gezerrt oder reißen ein.

**Thrombose:** Blutgerinnselbildung, führt zur Verstopfung des Venenab-

flusses mit Schmerz, Schwellung und eventueller Dunkelfärbung des Fußes. Es besteht die Gefahr der Loslösung des Thrombus (siehe Embolie).

**Torsion:** Dreidimensionale Schraubbewegung. Die Begriffe 3D-Torsion und Spiralbewegung werden synonym verwendet.

**Varizen:** Erweiterung der Venen infolge ungenügenden Rückflusses des venösen Bluts Richtung Herz (Krampfadern).

## Sachverzeichnis

### A

Abrollen 23  
– richtiges 62  
Achillessehne 51, 116  
– Naht 178  
– Operation 177  
– Riss 116, 178, 179  
Achillodynie 116, 117, 118  
Aircast-Stiefel 179  
Akin 163  
Alarmzeichen 34  
Alltag, Selbstkontrolle 69  
Alltagsschuhe 147  
Alter, biologisches 50  
Angiologie 38, 139  
Angio-Walking 131  
Anker-Prinzip 53  
Anlaufschmerz 120  
Anti-Hallux-valgus-Übung 103  
Anti-Krallenzehen, Kapseldehnung 111  
Anti-Krallenzehen-Übung 110  
Anti-Pelotte 154  
Anti-Spreizfuß-Übung 99  
Anwendung 52  
Arterienverkalkung 47  
Arterienverschluss, akuter 47  
Arthrodese 181  
Arthrose 120  
– Großzehengrundgelenk 104  
– Entlastung 107  
– Operation 168  
– Schmerzpunkt entlasten 123  
Arthrosebehandlung 121

Astvarizen 46  
Austin 165  
Automatisierung 53, 69

### B

Ballenmuskulatur 21, 64  
– Kräftigung 61, 82, 110  
Bänder, ausgeleierte 51  
Bandscheibe 72, 124  
Bandscheibenschmerzen 125  
Basisübungen 52, 55  
Basis-Umstellungsosteotomie 163  
Beinarterien 47  
Beine, unruhige 128  
Belastungsgewohnheiten ändern 53  
Beweglichkeitsübung 58, 59  
Bewegungsgefühl 50  
Bewegungsmangel 47  
Bewegungsökonomie 44  
Biomechanik 139  
Bluthochdruck 47  
Bodengefühl 56

### C

C-Bogen 19, 20, 31, 59, 98  
Cheilektomie 169  
Chevron 163  
Chirurgie, funktionserhaltende 159

### D

Defektheilung 54  
Dermatologe 38  
Dermatologie 139  
Diabetes mellitus 38, 47, 183  
Diabetologie 139  
Digitus quintus varus 172  
Dornwarzen 172  
Druckbelastung 41  
Durchblutungsstörungen 47, 130, 183

### E

Eigenwahrnehmung 25  
Einbeinstand 63  
Einlagen 152  
Enthesopathie 112  
Entlastungshaltung 70, 71, 73  
Entlastungsschuhe 182  
Entwicklungsgeschichte 17  
Erfolgskontrolle 52

### F

Facharzt 38  
Faszitis plantaris 113  
Fehlbelastung 51  
Fersenbein 20, 30, 80  
Fersenlot 57  
Fersenproprio 66  
Fersenschmerz 117  
Fersensporn 112  
Fersenstabilisierung 90  
Fersenaktion 122  
Ferse spät – Impuls früh 107  
Flemingo 63  
Fuß  
– Druckverteilung 56  
– Instabilität 37  
– Kraftverlust 36  
– Nervenschmerzen 124  
– Operation 159  
– Verschraubung 86, 87  
Fußabdruck 30  
– Hohlfuß 92  
– Senkfuß 84  
Fußbad 127  
Fußbett 146  
Fußbett-Einlagen 153  
Fußchirurgie 138, 160  
– Risiko 161  
– Todsünden 159  
Fußdämmung 103

Fußdeformitäten 40  
 Fußdruckmessung 21  
 – dynamische 42  
 – Knickfuß 80  
 – Spreizfuß 97  
 Fußgelenke 20  
 Fußgesundheit, Regeln 13  
 Fußgewölbe 22, 84  
 – Aufbau 86  
 Fußgreifreflex 24  
 Fußknöchelreihe 20  
 Fußlängsgewölbe 84, 92  
 – Aufbau 82  
 Fußleiden, Schweregrad 50  
 Fußmassage 129  
 Fußnägel verfärbt 35  
 Fußpflege 142, 172  
 Fuß-Picasso 60  
 Fußpilz 172  
 Fußproblem 13, 24  
 – Auswirkungen 15  
 – chronisches 13  
 – diabetisches 43  
 – Lebensstil 51  
 – Prognose 54  
 – Selbsthilfe 52  
 Fußpsychologie 27  
 Fußreflexzonen-Massage 143  
 Fußschmerzen 32  
 Fußsohle 21  
 – entspannen 94, 95  
 Fußsohlenmuskeln 21  
 Fußspirale 58, 62  
 Fußtraining 141  
 Fußverletzung 37, 50  
 Fußverschraubung, aktive 115  
 Fußwelle Gebet 126  
 Fußwelle plus 86

**G**

Ganganalyse 44  
 Gangsicherheit 65, 66, 67  
 – verbessern 63  
 Gefühlsstörungen 36  
 Gehen 74  
 – Belastungsoptimierung 115  
 – Ferse stabil 83  
 – Phasen 75  
 – zügiges 76  
 Gehtraining 47, 130, 131  
 Gehübung 64, 65  
 Gehzeit, schmerzfreie 47, 52, 131  
 Gelenksäuberung 169  
 Gelenkversteifung 169, 170  
 Gelenkzentrierung 122  
 Gewichtsmanagement 47, 130  
 Gewichtsverlagerung 71, 73  
 Gleichgewichtstraining 25  
 Greiffuß 18  
 Großzehnenfehlstellung 101

Großzehengrundgelenk 101, 102  
 – bewegen 106  
 – Einsteifung 104  
 – entlasten 107  
 – Gelenkversteifung 169, 170  
 – künstliches 169, 170  
 – Operation 162, 168  
 Großzehenschiefstand 101  
 Großzehe, Verankerung 17

**H**

Hallux-3D-mobil 106  
 Hallux-3D-stabil 102  
 Hallux rigidus 104  
 – Operation 168  
 Hallux valgus 100  
 – Operation 159, 162  
 Hammerzehe 108  
 – Kapseldehnung 111  
 – Operation 172, 173  
 Hausarzt 136  
 Hautarzt 38  
 Hautverfärbung 35  
 Heilung 54  
 Helix 19  
 Herzinsuffizienz 46  
 Hohlfuß 21, 31, 92  
 – unechter 93  
 Hohlkreuz 14  
 Hornhautschwielen 142  
 Hüftaußenroller aktivieren 90  
 Hühneraugen 109, 142  
 Hyperpronation 44, 80

**I**

Infektionen vorbeugen 172

**J**

Jogging 78  
 – Trainingsaufbau 78

**K**

Keilbeine 20, 22  
 Keilosteotomie, Akin 163  
 Keilprinzip 22  
 Keller-Brandes 165, 166  
 Kinderfüße 12  
 Kinematik 44  
 Klappensuffizienz 46  
 Kleinzehenballenkorrektur 172  
 Knickfuß 30, 80  
 – Folgen 14  
 Knochenhöcker 112  
 Knorpel, Degeneration 120  
 Kompensationsmechanismen 13  
 Kompressionsstrümpfe 132  
 Koordinationstraining 119  
 Körpergefühl 50  
 Körperhaltung 15  
 Korrektoreinlagen 155  
 Kortisonspritze 182

Kräftigungsübung 61  
 Krallenzehe 108  
 – Kapseldehnung 111  
 – Operation 172, 173  
 Krampfadern 46, 132  
 Kribbeln 128  
 Kunstfehler 183  
 Kunstgelenk 169

**L**

Längsgewölbe 31  
 Lapidus 164  
 Laufanalyse 44  
 Laufen 78  
 Laufstilverbesserung 44  
 Lebensstil 16  
 Leichtfüßigkeit 23, 64, 65  
 Leitsymptome 32

**M**

Marionette 98  
 MBT-Schuh 150  
 Medizin, innere 139  
 Metatarsalgie 97  
 Metatarsus primus elevatus 163  
 Mittelfuß 20  
 Mittelfußabdruck 31  
 Mittelfuß-Arthrose 123  
 Mittelfußgelenke 20  
 Modenschuhe 148  
 Morton-Neuralgie 175  
 Morton-Neurom 126  
 – Operation 174  
 Morton-Syndrom 124  
 Muskelpumpe 71, 133

**N**

Nachbehandlung 159, 182  
 Nackenverspannungen 14  
 Nervenschmerzen 51, 124  
 Neurektomie 175  
 Neurologe 45, 124  
 Neurologie 139  
 Neurolyse 175  
 N. hallucis dorsalis medialis 124  
 Normalschuh 146  
 Nudel-Gang 91  
 Nurejew-Übung 119

**O**

Ödem 34  
 Operation 159  
 – Austin 165  
 – Entscheidung 160  
 – Keller-Brandes 165, 166  
 – Komplikationen 161, 183  
 – Kriterien 161  
 – Lapidus 164  
 Operationsindikation 160  
 Orthopädie 38, 40, 137  
 Orthopädie 137

Orthotest 30  
Osteomyelitis 161

## P

Pelotte 97, 154  
Pes cavus 93  
Pes planus 85  
Pes transversus 97  
Pes valgus 81  
Phlebologie 38  
Phlebologie 139  
Physiotherapeut 140, 182  
Plantarfaszie 112  
Plantar-Stretching 114  
Plattfuß 21, 31, 84  
– plötzlicher 88  
Podologie 142  
Podoskop 42  
– Spreizfuß 97  
Polyneuropathie 124  
– periphere 128  
Prävention 51  
Prognose 54  
Pronation 22, 58  
Propriozeption 25  
Prothese, Sprunggelenk 181  
Pseudoarthrose 161  
Psychologie 26, 144  
Pulskontrolle 76, 77

## R

Radiologie 139  
Raubkatzensprung 65  
Rauchen 47  
Raucherbein 47, 130  
Rauchstopp 47, 130  
Reaktionsmuster, emotionales 26  
Reflextraining 25, 67  
Reiterzehe 109  
Restless-Legs-Syndrom 45, 128  
Rezidiv 161  
Rheumatologie 139  
Rist, hoher 92  
Rückfall 183  
Rückfuß 20, 80  
Rundrücken 15

## S

Sandaletten 151  
Saugnapf-Übung 110  
S-Bogen 19  
Scarf 163  
Schienbeinmuskeln 21  
Schmerzmanagement 182  
Schmerzspritze 182  
Schneiderballenkorrektur 172, 173  
Schraubenspirale 19  
Schuhe 145  
– orthopädische 146  
Schuhkauf 146

Schuhmacher 146  
Schutzreflex 25  
Schwangerschaft 46  
Schwellung 34  
Sehne 51  
Sehnenaugmentation 178  
Sehnenscheidenentzündung 89, 116  
Selbst-Check 30  
Selbstdiagnose 30  
Selbsthilfe 50  
– Ziel 54  
Selbstkontrolle 69  
Senkfuß 84  
Sitzen 72  
– dynamisches 73  
Skarifizierung 178  
Sohle 146  
Spezialmessgerät 43  
Spezialübungen 51, 52  
Spiralform 18  
Spiralgewölbe 18  
Spiral-Power 87  
Spiralprinzip 22  
Sportschuhe 149  
Sportschuheinlagen 156  
Spreizfuß 31, 51, 96  
– Einlagen 154  
– Operation 159  
Spreizfußzeichen 23  
Spritze 182  
Sprunggelenk 20  
– Arthrose 123  
– kräftigen 82  
– Operation 180  
Spurenleger 115  
Stammvarizen 46  
Standfestigkeit 26, 56, 62  
Standfuß 18  
Stehen 70  
– dynamisches 71  
Sternensammler 64  
Stillsitzen 72  
Stillstehen 70  
Stimulations-Einlagen 157  
Stöckeltraining 99  
Stoßdämpfung 149, 156  
Stützstrümpfe 46, 132  
Supination 22, 58  
Supinationsstütze 81, 85, 89

## T

Tarsaltunnel-Syndrom 124  
Tibialis-posterior-Syndrom 88, 89  
– Entlastung 91  
Torsion 22  
Trainingsschuhe 150  
Trainingsübung 66  
Training, tägliches 69  
Transfer-Metatarsalgie 163

Turmspringer 82

## U

Überlastung 51  
Übungsqualität 13, 53  
Übungszeit 53

## V

Varizen 46, 132  
Veneninsuffizienz 46  
Venenprobleme 46  
Veno-Pump 133  
Vierpunkte-Stand 62  
Vorfuß 20  
– wird breiter 96  
Vorfußimpuls  
– aktivieren 64  
Vorfußquergewölbe 21, 23, 31  
– Aufbau 98  
– mobilisieren 59  
Vorfußschmerz 96, 97

## W

Wackelbretter 67, 150  
Wadenmuskulatur 21  
– verkürzte 43, 116  
Wadenstreichung 118  
Wahrnehmung 51, 56, 57  
Walking 76, 77  
Warzen 172  
Wundheilung, gestörte 161

## Z

Zehendeformität 108  
– Operation 171  
Zehengrundgelenke 20  
– beugen 110  
Zehenraupe 61  
Zeitlupengehen 75  
Zweitoperation 183

## Infos zur Fußchirurgie im Netz

### Deutschland

- Deutsche Gesellschaft für Fußchirurgie GFFC: [www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de](http://www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de)
- Deutsche Assoziation für Fuß und Sprunggelenk D.A.F.: [www.fusschirurgie.de](http://www.fusschirurgie.de)

### Österreich

- Österreichische Gesellschaft für Fußchirurgie [www.fussgesellschaft.at](http://www.fussgesellschaft.at)

### Schweiz

- Schweizerische Gesellschaft für Chirurgie und Medizin des Fusses SFAS: [www.sfas.ch](http://www.sfas.ch)
- Fußchirurgie Schulthessklinik: [www.schulthess-klinik.ch](http://www.schulthess-klinik.ch)



Christian Larsen

## [Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

Trainieren statt operieren: Die besten  
Übungen aus der Spiraldynamik®

192 Seiten, paperback  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)