

Basis des aufrechten Ganges



DR. CHRISTIAN MERKL

Facharzt für Orthopädie

Diplom-Osteopath (D.O.M.™)

Mitglied der Regensburger OrthopädenGemeinschaft

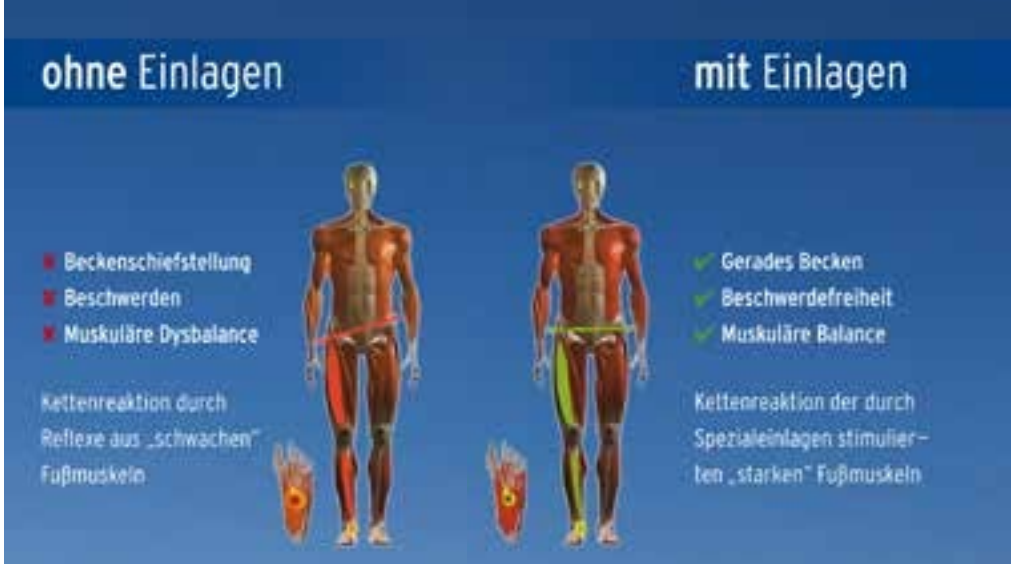
160 Millionen Schritte geht ein Mensch in seinem Leben. 160 Millionen Mal müssen die Füße mit ihren kleinen Belastungsflächen den gesamten Körper ausbalancieren und fortbewegen. Der Fuß übernimmt diese Aufgabe durch eine kongruente Stellung der einzelnen Fußknochen und Gelenkausrichtung sowie mithilfe von Spannungen seiner Muskeln, Faszien und Sehnenverbindungen.

Fehlstellungen, krankhafte Muskelverspannungen (z.B. nach Umknicktrauma) werden über die Spannungsbögen des Fußes weiter auf die aufsteigenden Muskelketten bis in alle Körperregionen übertragen. Dabei bekommt unser Körper wesentliche Sinneseindrücke der Fußstellung, der Bodenbeschaffenheit, Neigung, Temperatur usw. übermittelt. Unser Gehirn wird dadurch ständig über den Zustand der Muskulatur und die Raumorientierung des Körpers informiert. Koordinierte Bewegungen und Haltungen werden dadurch erst möglich.

Störungsursache Fuß

Gerade für uns Osteopathen ist der Fuß mit seinen Muskel- und Nervenverbindungen von besonderer Bedeutung, da nicht selten Störungen im Körper gerade aus dem Fuß resultieren. Eine gezielte Behandlung des Fußes mit Wiederherstellung der Gelenkfunktion und Auflösung von Spannungsbögen ist nicht selten die Basis eines anhaltenden Therapieerfolges auch in Bezug auf andere Körperregionen. Es wundert nicht, dass zunehmend das Augenmerk auf Stärkung, Aktivierung und Stabilisierung der Fußmuskulatur gerichtet wird.





↑ Stellung des Körpers mit und ohne Einlagen

Einlagen als Alternative

Leider werden die Fußmuskeln – wie bei vielen modernen Menschen – kaum noch stimuliert und können so nur bedingt genügend motorische Informationen liefern. Das Ergebnis sind Haltungsschwächen, fehlerhafte Informationen zur Körperhaltung und Stellung im Raum bis hin zu zentralen Symptomen wie Schwindel und Übelkeit.

Neben der gezielten osteopathischen Behandlung fehlerhafter Muskelketten sind stimulierende Einlagen (sensomotorische Einlagen – Medreflex) sinnvoll. Mit festgelegten Tests

bestimmt der Arzt die Region am Fuß, die stimuliert werden soll. Anschließend werden Einlagen so gebaut, dass unter den „Schwachstellen“ durch weiche Erhebungen auf den Einlagen die Fußmuskulatur angeregt wird. Die verbesserte Körperhaltung kann oftmals schon mittels einer lichtoptischen strahlenfreien Körpervermessung (siehe Artikel Bewegungs- und Ganganalyse) dokumentiert werden.

↓ Sinnesorgane, die den aufrechten Gang steuern

