

Christian Larsen

Gut zu Fuß ein Leben lang

Leseprobe

[Gut zu Fuß ein Leben lang](#)

von [Christian Larsen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b24739>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.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
Fersensporen 112
Fersenstabilisierung 90
Fersenextraktion 122
Ferse spät – Impuls früh 107
Fleming 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
 Großzehenfehlstellung 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

Turnspringer 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
- Deutsche Assoziation für Fuß und Sprunggelenk D.A.F.: www.fusschirurgie.de

Österreich

- Österreichische Gesellschaft für Fußchirurgie www.fussgesellschaft.at

Schweiz

- Schweizerische Gesellschaft für Chirurgie und Medizin des Fusses SFAS: www.sfas.ch
- Fußchirurgie Schulthessklinik: 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 Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de