

Monika Mörzinger-Wunderer

Physiotherapiepraxis Monika Mörzinger-Wunderer, Wien, Österreich

GUT ZU(m) FUSS – von Kindesbeinen an – Standpunkte einer Physiotherapeutin

Meine Praxiserfahrung seit 1985 lehrt mich täglich die Ganzkörperzusammenhänge im Auge zu behalten, wenn es *um* die Füße geht.

Ursprünglich

Die Voraussetzungen für Fußgesundheits entstehen schon ab der Wiege [1]. VorBILD Eltern: Wie diese mit ihren Füßen und ihrem Körper umGEHEN, spielt eine wesentliche Rolle.

» Gestillt zu werden, ist auch gleich das erste Beckenbodentraining

Schon bei der Geburt zeigt sich das erste kraftvolle Zusammenspiel der uns innewohnenden Lebensweisheit: der reflexartige Fußabdruck vom Zwerchfell der Mutter. Gestillt zu werden, ist auch gleich das erste Beckenbodentraining. Fasziale Querstrukturen spielen eine wichtige Rolle. Das rhythmisch atmende Zwerchfell ist ein weiterer Garant für stimmige Durchlässigkeiten in Richtung Füße. Beim Wickeln der Säuglinge können die Füßchen gleich spielerisch miteinbezogen werden.

Nos & Gos

Sich mit Schwer- und Fliehkraft auseinanderzusetzen bedeutet, dem Kleinkind am Boden bzw. Teppich freie Bewegungsentwicklungen zu gewährleisten. Der Umgang mit Gefahrenquellen gehört dazu. Dadurch entdeckt das spielende Kind – unter Aufsicht – seine Selbstwirksamkeit [2]. Wir kommen alle mit Plattfüßchen zur Welt. Als Schlüsselmoment koordinierter Verbindung nimmt der Säugling um den 6. Le-

bensmonat seine eigenen Füße in den Mund. Die Becken- und Wirbelsäulenaufriechung unterstützen maßgeblich gut koordinierte Kinderfüße.

Gehen lassen

Gehen „lernen“ mit den Kleinen ist aus dieser Perspektive nicht nötig, sie alle wollen zu und in ihrer Zeit selbstständig in die Höhe kommen. Ein „No-Go“ ist das passive Hochziehen der Kleinen, bevor sie sitzen können, bzw. das Auf-die-Füße-Stellen, bevor sie selbst stehen können. Dies löst nur den Stehreflex aus. Damit kommt zu früh zu viel Gewicht auf die noch unausgerichteten, weichen Strukturen der Füße. Die Calcaneusausrichtung ist durchschnittlich um den Volksschuleintritt abgeschlossen. Wesentlich für diese und viele weitere, positive Entwicklungen ist der sensible Input für die *intrinsische Neugier* der Kinder.

Lebendiges Lernen

Spielerische Fußwahrnehmungsübungen lassen sich gut in den Alltag integrieren: Fußmassagen, Bemalen der Füße, Fußmemory, Erraten und Ertasten mit den Füßen, Fußabdrücke herstellen, „Fusslerl“, mit den Füßen malen, Zehensocken oder lustige Motivsocken tragen. Die propriozeptiven Anregungen fördern die Eigenwahrnehmung bis hin zur Fußsohle. Die Verbindung mit dem Boden und das HALTEN vom Gleichgewicht werden spielerisch mannigfaltiger. Dagegen geben Einlagen vor dem 6. Lebensjahr dem Kind reduziert „feet back“ über den *Stand der eigenen Vertikalisierung*. Erst mit dem Zahnwechsel sind die Wölbungen der Füßchen physiologisch entfaltet.

AnREGung

Ein jährliches, erweitertes Mutter-Kind-Pass-Screening durch Physiotherapeut*innen könnte die Bewegungsentwicklung der Heranwachsenden niederschwellig

beobachten. Fehlhaltungen und Umgangsweisen [3] könnten damit rechtzeitig erkannt werden. Eine gute Zusammenarbeit von Schul-Ärzt*innen, Pädagog*innen, Eltern mit den Schüler*innen ist in diesem Zusammenhang unumgänglich [8].

Wurzeln

Wenn Lernen nur im Kopf passiert, geht dabei der Bezug zu den eigenen Wurzeln verloren. Das entscheidende Element ist Selbsterfahrung. *Die Natur bietet das beste Experimentierfeld dafür*. Im Idealfall barfuß – auch im Freien – agieren zu dürfen. Damit können Bodenbeschaffenheiten propriozeptive Rückmeldungen geben.

Übergehen

Leider ist es auch in Kindergärten mit angrenzenden Wald- oder Wiesenflächen teilweise so, dass wegen befürchteter Regressforderungen nicht mehr barfuß gegangen werden darf. In Mittelschulen schafft man zunehmend Umkleidekabinen ab. Daraus resultierend tragen Heranwachsende den ganzen Tag (!) über dasselbe Schuhwerk.

Füße und ihr Schuhdaheim

Die Füße sind durch die Monotonie im Schuh unterfordert und werden inaktiv bzw. eingengt. Erst um das 12. Lebensjahr sind die nervalen Strukturen voll ausgebildet, sodass Jugendliche zunehmend nicht passende Schuhe ausreichend spüren können. Eine stimmige Schuhwahl erspart Fußfehlstellungen (Krallenzehen, Hallux valgus) Schmerzen und Folgekosten. Durch das rasche Längenwachstum leiden Füße in zu kurzen Schuhen und können zu Hohlfüßen werden. Um Ästhetik nicht als alleiniges Entscheidungskriterium beim Schuhkauf zu wählen, sind die individuelle Fußbeschaffenheit und Form des römisch, ägyptischen und griechischen Fußstils zu berücksichtigen. Mein Wunsch an die

Dtsch Z Akupunkt 2024 · 67 (3): 176–177
<https://doi.org/10.1007/s42212-024-00683-9>

Online publiziert: 22. Juli 2024
 © The Author(s) 2024

Schuhindustrie ist die Vereinbarkeit von schöner Form und Funktionalität.

Zusammenhängende ganzkörperliche Verbindungen

Ein Tipp für hypermobile oder hypotone Menschen, die mit überstreckten Knien oder Hyperlordose dastehen. Sie werden im Selbstversuch merken, dass sich die Belastungsverteilung am Fuß augenblicklich ändert, wenn sie sich zentriert *in der Vertikalen ausrichten*. Jedes chronische Fußproblem ist auch mit Beweglichkeitsdefiziten im Brustkorb oder Nacken [4] verbunden. Rundrücken oder mangelnde Hüftstreckung können ebenfalls weiterlaufende, negative Auswirkungen auf unsere Wurzeln haben.

Einen guten STAND haben

Das Konzept der Dreipunktbelastung greift für mich diesbezüglich persönlich zu kurz: Die Ferse hat beim Landen eine Bodenauffläche, die so breit ist wie ein *Sitzbeinhöcker* [5]. Der gesamte Fußaußenrand gibt, neben dem Großzehenballen mit seinen *Sesambeinchen*, ebenfalls das Körpergewicht an den Boden ab. Spiraldynamik® ist ein stimmiges Konzept [6] zum Entdecken tiefer Ganzkörperzusammenhänge [7] in Verbindung mit den Füßen. Dafür ist detaillierte Spürrückmeldung des Körpers gefragt, um nicht auf „die schiefe Abrollbahn zu geraten“.

» Spiraldynamik® ist ein stimmiges Konzept zum Entdecken tiefer Ganzkörperzusammenhänge

Sie merken, werde Leser*innen, dass ich immer wieder *Fußworte* zur Verinnerlichung [1] verwende. Körperbezogene Ausdrucksweisen sind wahrscheinlich gute Reminder, um das Gesagte oder Geschriebene mit vorstellbarem Inhalt [5] zu füllen.

Leiberfahrung in der Schule

Damit es uns *gut geht*, braucht es den gesamten Körper. Die freie Bewegungsentwicklung in der Kindheit [2] ist eine wichtige *Grundlage* für Fußgesundheit im fortschreitenden Alter. Der Schulzeit kommt in Bezug auf die Weiterentwicklung eine Schlüsselrolle zu. Monotone

Sitzhaltungen im Frontalunterricht kommen auch den Füßen nicht zugute. Lebendig dynamisches Lernen [7] wäre alternativ angesagt. In Zeiten intensiver Mediennutzung entsteht Bedarf nach geerdetem Umgang, heute „Earthing“ oder „Grounding“ genannt.

Gängige Praxis

Die *Ö-genormten Sessel* passen sich nicht an unsere Kund*innen an. So manches Achillessehnenproblem oder Metatarsalgien sind durch die richtige Sesselhöhe zu beheben. Die gesamte Fußsohle soll entspannt vom Boden *getragen* werden können, auch wenn die Sitzenden mit dem Becken ganz hinten an der Rückenlehne ihr Rückengewicht abgeben. Nicht „die eigenen Unterschenkel sind zu kurz“, wie mancher Patient*in anmerkt. Nein, es sind die *Sesselbeine*, deren Höhe unpassend für die *Besitzer*innen* ist.

Ein weiteres Thema, das ich häufig in meiner Praxis erlebe: ÜberGANGsthemen

Analog zu den Jahreszeiten in der Natur leben wir unser Leben in wachsenden Ringen. Im Mittsommer des Lebens, in voller Entfaltung des Sonnenhöchststandes [9], lebt es sich anders als im Herbst des Lebens. In dieser Lebenszeit fordert der Körper Essenz und Ernte, aber auch Reduktion von dem, was weniger gut tut. Es braucht auch Pausen und Ruhe. Diese Veränderungen zu ignorieren, könnte unangenehme Folgen haben. Beim *Eintritt* in die letzte Lebensphase *besteht* aber auch nochmals die Möglichkeit der Neuausrichtung.

Gehen wir's gemeinsam an

Die Schöpfung hat uns mit vielen *Ressourcen* beschenkt, mögen wir kollektiv und individuell einen möglichst achtsamen *Umgang* rundum die Füße finden.

Wie uns nun der mehrdimensionale Weg [1] von der Geburt bis zu den späteren Lebensjahren [10] geführt hat – mit guter Verwurzelung –, habe ich die Hoffnung, dass wir der chronischen Erkrankung unseres Planeten mit *einer erdverbundeneren Herangehensweise nachHALTiger* begegnen können.

Literatur

1. Blechschmidt E (2011) *Die Frühentwicklung des Menschen*, S 215

2. Pikler E (1998) *Lasst mir Zeit*, S 18
3. William D, Emerson R (1975) *Geburtstrauma*, S 38–39
4. Brügger A (1980) *Die Erkrankung des Bewegungsapparates und seines Nervensystems*, S 1095, Abb. 728
5. Franklin E (1998) *Locker sein macht stark*, S 155
6. Larsen C (2003) *Füße in guten Händen*, S 5
7. Lauper R (2013) *Von Kopf bis Fuß in Bewegung*, S 119 + 121
8. Levine PA (2010) *Sprache ohne Worte*
9. Seghezzi U (2012) *Kompass des Lebens*, S 43 + 47
10. Larsen C, van Lessen T, Hager-Forstenlechner E (2015) *Medical Yoga*, S 143
11. Schleip R, Baker A (2016) *Faszien in Sport und Alltag*

Korrespondenzadresse



Monika Mörzinger-Wunderer
Physiotherapiepraxis Monika
Mörzinger-Wunderer
Isbarygasse 16/Haus B
2/Top 30, 1140 Wien,
Österreich
praxis@fuessiotherapie.at

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. M. Mörzinger-Wunderer gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autor/-innen keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.