



# Alles rund um unsere Füße

Unsere Füße sind das Fundament des Körpers. Wir stehen darauf und bewegen uns mit ihnen fort. Sie geben uns Halt. Widmen wir ihnen mehr Aufmerksamkeit.

# Füße – das Fundament des Körpers

Beschäftigen Sie sich mit Ihren Füßen. Denn die in diesem Buch vorgestellten Übungen machen Ihnen mehr Freude, wenn Sie wissen, wofür Sie es tun.

## Yoga für die Füße

Wie viel Beachtung schenken Sie Ihren Füßen tagtäglich? Die Füße stellen das Fundament unserer Standfestigkeit und gleichzeitig unserer Beweglichkeit dar. Sie bestehen aus 28 Knochen, 31 Gelenken, 107 Bändern und Sehnen und 20 eigenen Muskeln. Die Fußmuskeln dienen der Bewegung der Zehen und der aktiven Stabilität des Fußgewölbes. Wir sprechen hier von den meistbelasteten Körperteilen. Unsere Füße tragen uns meist ganz nebenbei durchs Leben und leisten Unglaubliches. Nachdem uns bewusst ist, dass in den Füßen unfassbar viele Muskeln, Bänder und Gelenke zusammenwirken, wird schnell klar, dass diese Muskeln durch einseitige Anspannung Störungen aufweisen können. Lassen Sie es gar nicht so weit kom-

men. Werden Sie aktiv für Ihre Füße. Geben Sie Ihren Füßen den Raum, den sie brauchen, um sich wohlfühlen.

## Wie kann Yoga helfen?

Yoga ist ein Geschenk für Körper, Geist und Seele. Es ist genial, weil es für jedermann geeignet ist. Man kann in kürzester Zeit alle Übungen mitmachen, wenn man sich in der Kunst der Veränderung auskennt. Die Bedeutung von Yoga in Verbindung mit Erleichterungen oder dem Entgegenwirken von Krankheitsbildern und Schmerzen gewinnt heute in der Gesellschaft an Bedeutung und Raum.

Yoga hilft Ihnen dabei,

- Ihre Wahrnehmung und Ihr Bewusstsein auf die Füße zu lenken,

- Ihre Gelenke geschmeidig zu halten,
- die Bein- und Fußmuskulatur aufzubauen
- und eine ausgewogene Fußbelastung zu erreichen.

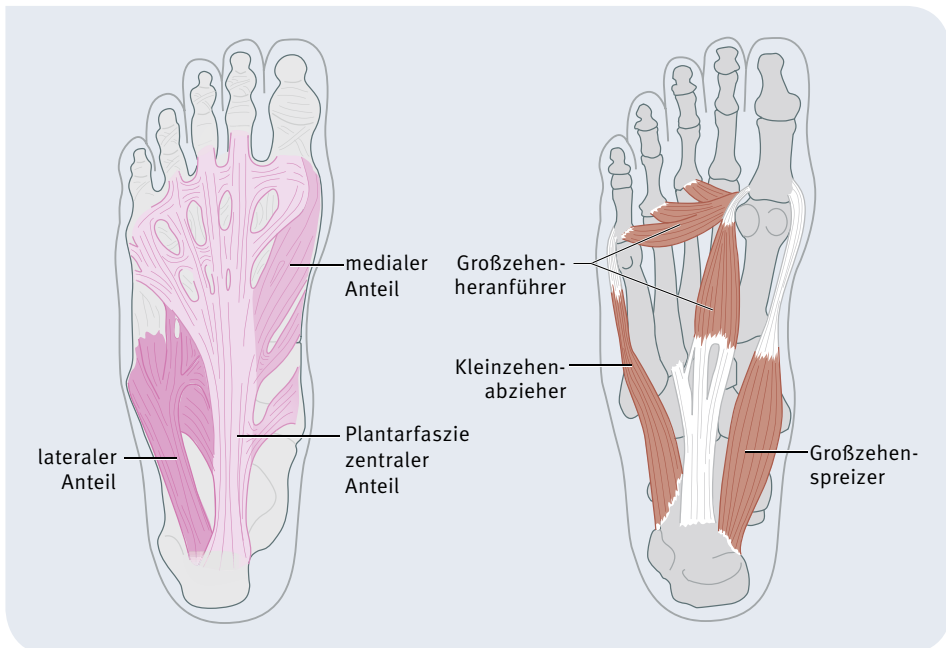
Neue Erkenntnisse zeigen, dass sich Faszien gezielt durch Yoga behandeln und trainieren lassen. Die nachstehenden Yogaübungen ermöglichen Ihnen eine fokussierte und bewusste Eigenbehandlung.

In den hier vorgestellten Übungen werden Elemente des Yoga kombiniert mit Übungen mit der Faszienrolle und ver-

♥ **Plantarfaszie und kurze Fußmuskeln**

schiedenen Bällen, mit fließenden Bewegungen und ganzkörperlichen Dehnungen sowie mit neuen Therapieansätzen zur Faszien-eigenbehandlung. Dabei werden die Bewegungsanleitungen anschaulich und leicht verständlich beschrieben. Diese Übungen, sogenannte Asanas, können zur Selbstbehandlung, aber auch für Fitness- oder Bewegungskurse eingesetzt werden.

Das Fundament des Programms ist die Bildung der Körperwahrnehmung, um jeweilige krankheitsbedingte Symptome zu erfassen und Fortschritte im Bewusstsein zu erarbeiten. Stetig erweiterten Sie Ihre Möglichkeiten, Ihren Bewegungsradius zu vergrößern. Das körperliche Gleich-



gewicht und die Verbindung von Körper und Geist sind im Einklang.

### Hilfsmittel

Sie können bei den Übungen einige Hilfsmittel benutzen. Diese Hilfsmittel dienen als Unterstützung beim Dehnen, um die Asanas bei mangelnder Flexibilität korrekt auszuführen.

**Handtuch** Gerade bei Knieschmerzen lassen sich gerollte Handtücher in verschiedenen Übungen sehr gut einsetzen.

**Wand** Die Wand ist ein wunderbares Hilfsmittel, das immer da ist, wenn Sie mit dem Gleichgewicht bei Balance-Übungen hadern.

**Stuhl** Nehmen Sie einen Stuhl, wenn Sie zum Beispiel die Beine oben ablegen möchten, um zu Beginn ihr Hohlkreuz zu entlasten. Wenn Sie gute Fortschritte bei sich wahrnehmen, ist der Stuhl ein sensationelles Übungsgerät, um noch tiefer in die Asanas hineinzutauchen.

**Block** Der Block ist aus der Yogapraxis als Hilfsmittel kaum wegzudenken. Sogar Fortgeschrittene nutzen Blöcke in ihrer Praxis. Wenn Sie Einschränkungen haben, können Blöcke eine gute Möglichkeit sein, um anspruchsvollere Asanas auszuprobieren und sich in einer Stunde mit fortgeschrittenen Schülern sicher zu fühlen.

**Kissen und Decken** Im Yin Yoga und der Yogatherapie, arbeiten wir viel mit Kissen und Decken, um bestimmte Körperregionen sanft zu dehnen, und sich dabei wahrhaftig dem Gefühl der Entspannung hinzugeben. Wenn Sie lange in einer Position verweilen, ist es hilfreich, sich mit Kissen und Decken zu unterstützen.

**Yogagurt** Auch der Yogagurt ist eine gern genutzte Unterstützung, um die Körperwahrnehmung zu erleichtern.

**Faszienrolle** Sie ist das Hilfsmittel schlechthin, um fasziale Verklebungen und einschränkende Schmerzen aufzulösen. Betrachten Sie sie als Ihren persönlichen Masseur. Wir lieben alle Massagen, und die Rolle oder der Ball hat fast immer Zeit, wenn nicht gerade Ihr Partner diese für sich entdeckt hat und sie Ihnen streitig macht. Es gibt eine große Auswahl an Faszienrollen, -bällen und Twin-Bällen, auch in verschiedensten Härtegraden zu kaufen. Es lohnt sich, sich zu informieren und auszuprobieren.

## Kranke Füße

Wie entstehen Schmerzen im Fuß? Immer mehr Leute leiden unter Fußschmerzen oder immer öfter wiederkehrenden Fußbeschwerden. Patienten leiden unter Schmerzen in den Zehen, verkrümmten Zehen, Hammerzehen, angeschwollenen Füßen, Fersensporn etc. Die Übungen des Praxisteils werden Ihnen helfen, diese

Beschwerden zu lindern oder sogar zu beseitigen.

**Senkfuß** Beim Senkfuß hat sich das Längsgewölbe des Fußes abgesenkt. Den Muskeln und Bändern des Fußes fehlt es an Kraft und Stabilität. Der Bandapparat ist dadurch überdehnt und überlastet. Es entwickeln sich einschränkende Schmerzen in den Zehen beim Stehen. Ziel der Übungen ist es, dies auszugleichen, um der Überdehnung des Bandapparats und der dadurch entstehenden Überlastung entgegenzuwirken.

**Fersensporn** Unter dem Fuß befindet sich eine Sehnenplatte, die Fascia plantaris, die an Beweglichkeit verlieren kann. Überbelastungen können zu Entzündungen dieser sogenannten Plantarfaszie oder zur Ausbildung eines Fersensorns führen. Dieser entwickelt sich aufgrund einer zu hohen Zugspannung am Fersen-

bein und aufgrund verkürzter Faszien. Nun wandern Knochenbildner in den entstehenden Hohlraum hinein und der Sporn entwickelt sich. Die Sehneteile erzeugen den Druckschmerz.

Ziel der Übungen ist es, die Spannung bestimmter Muskeln und Faszien zu reduzieren, die der Knochenspitze zugeordnet werden. Dass der »Sporn« selbst weniger mit den Schmerzen zu tun hat, zeigen viele Fälle, in denen eine solche Knochenausformung radiologisch nachgewiesen ist, der Patient aber nicht unter Schmerzen leidet.

**Hallux valgus** Als Hallux valgus bezeichnet man einen Schiefstand des Großzehs, bei dem das Gelenk nach außen gedrückt wird. Der erste Mittelfußknochen tritt deutlich auf der Innenseite des Fußes heraus und ist damit schnell als Hallux valgus erkennbar. Ursache dafür ist in der

## Fragen Sie Ihren Hausarzt

Holen Sie zu Beginn die Zustimmung von Ihrem Arzt. Wenn Sie eine unangenehme Belastung verspüren, sollten Sie sofort schauen, was die Ursache ist. Handelt es sich um den inneren Schweinehund, der sie bremsen möchte, sind es fasziale Einengungen oder liegt eine medizinische Ursache zugrunde? Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, die Bewegung zu be-

enden. Viele Übungen können einfach entsprechend abgewandelt oder modifiziert werden. Durch das regelmäßige Üben bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Körper und sind in der Lage wahrzunehmen, was Ihnen guttut und was nicht. So können Sie am besten beurteilen, welche Übungen ihnen gut bekommen. Im Zweifelsfall fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt.

Regel schlechtes Schuhwerk, das den Fuß zusammenpresst, belastet und an seiner natürlichen Bewegung hindert. Dies führt dazu, dass sich bestimmte Muskeln und Faszien verkürzen. Durch die Verkürzung wird das Gelenk immer weiter herausgezogen, was am Ende zu erheblichen Schmerzen führen kann. Hierbei ist die Vorfußstatik aus dem Gleichgewicht geraten. Der erste Mittelfußknochen ist instabil, dabei weicht er seitlich aus und die Großzehe zieht in Richtung Kleinzeh. Sie erarbeiten sich durch die Übungen Mobilität und die Fähigkeit, einzelne Mikromuskeln, die den Fuß in seiner Funktion als Fundament unterstützen, bewusst anzusteuern.

**Achillessehnenschmerzen** Achillessehnenprobleme werden häufig durch intensive, ungewohnte Belastungen der Sehne, wie zum Beispiel beim Vorderfußlaufen und Sprinten, hervorgerufen. Auch eine Verkürzung der fußhebenden und -senkenden Muskulatur kann dazu führen. Laufen, Joggen, Tanzen und Tennisspielen sind sehr einseitige Bewegungen, die nach einer gewissen Zeit eine »muskuläre Einengung« vom Schienbein bis zum rückwärtigen Oberschenkelknochen bewirken. Gezielte Dehnung von Fußgelenk, Schienbein und Wade mithilfe von Yogaübungen kann hier Abhilfe schaffen. Die Sehne wäre nicht so stark in Mitleidenschaft gezogen, wenn die darumliegenden Muskeln und Faszien richtig funktionieren würden.

Was ist also die Ursache für die gestresste Achillessehne? Da gerade die Faszien verfilzt sind, werden sie dadurch unbeweglich, wie eine Jeans, die nicht stretcht. Auch die Muskeln bauen wechselseitig Gegenspannungen auf, die sich letztendlich in der Sehne entladen.

Wir müssen also dafür sorgen, dass die Sehne in einem guten Zustand ist. Was zeichnet diesen Zustand aus? Dies bedeutet, dass zum einen die Schienbeinmuskeln und zum anderen die Wadenmuskulatur ausgeglichen agieren. So wird die Sehne ins Gleichgewicht gesetzt.

**Bandscheibenvorfall** Symptome im Fuß können ihre Ursache in Rücken oder Becken beziehungsweise in der Hüfte haben. Ein Bandscheibenvorfall im unteren Rücken strahlt über die Nerven vom Wirbelkanal entlang der Beine bis zu den Füßen. Dies ist eine häufige Ursache für Taubheitsgefühle in den Zehen. Auch einseitige Muskelverkürzungen machen sich durch schmerzhaftes Symptome bemerkbar. Die Ursache muss aber nicht dort vorliegen, wo wir den Schmerz empfinden.

**Knickfuß** Die Mittelfußknochen rutschen beim Knickfuß in den Knöchelbereich. Ferse und Bein bilden keine gerade Linie mehr. Das Fußlängsgewölbe ist dadurch abgesenkt. Muskeln und Bänder sind schwach. Häufig verursacht ein Knickfuß Beschwerden am Knöchel. Durch gezielte Yogaübungen stärken Sie die Mus-

keln der Fußinnenfläche und fördern damit die Fußsohleninnenwölbung. Die gezielt angesteuerte Kraft aus dem zweiten und dritten Zeh wirkt als Koordinationsübung aktiv auf die kleinsten Fußsohlenmuskeln. Damit entsteht eine leichte Wölbung im vorderen mittleren Teil zwischen Großzeh- und Kleinzehballen.

**Knick-Plattfuß** Eine Kombination aus dem Plattfuß und dem Knickfuß nennt man Knick-Plattfuß. Das Längsgewölbe ist aufgelöst, der Fuß liegt beim Stehen flach auf dem Boden. Das Kahnbein liegt innenseitig auf dem Boden auf und verursacht Druckschmerzen an der Innenseite des Fußes. Nach langjähriger Fehlbelastung können die Beschwerden über den Fuß hinaus zum Knie, der Hüfte und der Wirbelsäule ausstrahlen.

**Spreizfuß** Beim Spreizfuß ist das Quergewölbe des Fußes abgeflacht bzw. abg gespreizt. Die kleinen Gelenke tragen das gesamte Körpergewicht. Der Vorfuß gewinnt deutlich an Breite. Die Hauptbelastung am Vorfuß tragen damit die Mittelfußköpfchen der zweiten und dritten Zehe. Die typische Hornhaut unter der Großzehe ist kaum gegeben, stattdessen ist unter der zweiten und dritten Zehe Hornhaut. Chronische Überlastung und Verspannungen in der Bein- und Rückenmuskulatur sind danach die mögliche Folge. Es gilt also, dieser Verspannung entgegenzuwirken. Dank der regelmäßigen Aktivierung der Fuß-Bandhas entstehen neue Kraft und Stabilität in der

Fußsohlenmuskulatur. Damit der Vorfuß nicht deutlich an Breite gewinnt, werden gezielt einzelne Zehen angesteuert. Zu Beginn werden Sie die Muskulatur kaum spüren. Wenn diese aktiviert wird, bekommt Sie aufgrund der Muskelschwäche vielleicht sogar Krämpfe. Erst wenn Sie nachhaltig dranbleiben und üben, lassen diese schmerzhaften Krämpfe nach und schaffen Raum für das Ansteuern der Muskulatur.

**Peronealsehnensyndrom** Wenn sich einzelne Fasern und Sehnen des Muskels im Unterschenkel entzünden, kann die Ursache ein Peronealsehnensyndrom sein. Die Ursache einer solchen Entzündung ist häufig eine Überlastung der Wadenmuskulatur. Gerade im Sport tritt dies häufig auf, wenn man sich als ungeübter Läufer überfordert oder mit falschem Schuhwerk startet. Wichtig ist es, sich bewusst Zeit zu nehmen für die Aufwärmung. Und achten Sie auf eine ausgewogene Belastung des Fußes. Yoga fördert hier die Beweglichkeit und Stabilität sowie das Körperbewusstsein. Den Schmerzen, entstanden aus der einseitigen Bewegung, treten Sie durch gezielte Übungen der muskulären Gegenspieler entgegen, um Entlastung zu schaffen. Nach Auftreten des Syndroms muss zuerst die Entzündung abklingen. Danach gilt es, die Fußmuskulatur zu stärken und vor allem die Beweglichkeit des Fußes durch Dehnung zu fördern, um den Zug der Sehnen zu reduzieren.



# Faszination Faszien

Das Ziel unserer Yogapraxis ist die zunehmende Schmerzfreiheit. Eine zentrale Rolle spielen hierbei die Faszien, Teile des Bindegewebes, die den ganzen Körper durchziehen.

Am einfachsten stellen Sie sich vor, wie die Faszien wie ein dreidimensionales Spinnennetz Ihren Körper durchziehen. Diese Unmengen an Fäden sind in den verschiedensten Mustern angeordnet. In diesem Netzwerk sind die Organe positioniert, die Zellverbände werden durch fasziale Umhüllungen von anderen abgetrennt. Würden wir aus dem Körper alles herausnehmen, was zur Faszie gehört, so würde er in sich zusammenfallen. Würde man nun im Gegenzug alles entfernen, was nicht zur Faszie gehört, dann würde er seine Form behalten.

## Gesunde Faszien

Gesunde Faszien sind wie in einer Scherengitterstruktur angeordnet, ähnlich einer Damenstrumpfhose, elastisch und flexibel geformt. Durch ihre Anordnung sind gesunde Faszien sehr dehnfähig und die Zwischenzellflüssigkeit kann leicht hindurchströmen. Damit können Nährstoffe

zu den einzelnen Zellen gelangen und die Abfallstoffe wegtransportiert werden. Gesunde Faszien enthalten Zellen, die sich zusammenziehen können. Diese sogenannten Myofibroblasten liegen in einer gesunden Faszie entspannt vor und unterstützen deren Flexibilität. Spezielle Zellen, die Fibroblasten, bauen die Faszien fortwährend um. Sie bilden neue Fäden, entfernen unnötige, verdichten Bereiche und lockern sie wieder auf. Diese Aktivitäten werden durch unsere Körperbewegungen ausgelöst.

## Kranke Faszien

Nutzen wir unsere volle Bewegungsmöglichkeit nicht oder wiederholen Bewegungen immer wieder einseitig, so verändern die Fibroblasten die Fasziengeometrie. Die Scherengitter verfilzen, die Faszien werden unflexibler und steifer. Dadurch verengen sich die Strömungskanäle. Der Zustand der Zwischenzellflüssigkeit hängt natür-

lich auch von der Ernährung ab. Enthält die Nahrung unverwertbare Stoffe oder giftige Substanzen, so sammeln sich diese in der Flüssigkeit an und sie wird weniger fließfähig. Durch Übersäuerung verändert sich der pH-Wert, die Myofibroblasten ziehen sich zusammen und die Faszien werden steif und reißanfällig. Zunehmende Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, steigende Verletzungsanfälligkeit und sinkende körperliche Leistungsfähigkeit sind die Folgen.

## Werden Sie aktiv

Beginnen Sie mit einem Bewegungstraining, das die volle Beweglichkeit in allen Gelenkwinkeln anstrebt. Machen Sie Dehnungsübungen und Ausdauersport. Trinken Sie viel reines Wasser, essen Sie viel Obst und Gemüse – und Sie werden sehen, wie Ihre Schmerzen nachlassen, die Beweglichkeit zunimmt und Sie sich zunehmend besser fühlen.

### Faszien-Rollmassage mit Hilfsmitteln

Ein gutes Hilfsmittel, um in der Muskulatur fasziale Verspannungen aufzulösen und Stoffwechselendprodukte abzutransportieren, ist die Faszienrolle. Suchen

Sie die empfindliche Stelle und üben auf diese mithilfe einer Faszienrolle oder eines Balles Druck aus. Dies kann im ersten Moment schmerzhaft sein. Bei einer Schmerzskala von »1« bis »10« betrachten wir »1« als schmerzfrei und »10« als einen so intensiven Schmerz, bei dem wir die Luft anhalten müssen. Üben Sie einen Druck aus, der in etwa einem Wert von 8 bis 9,5 entspricht. Üben Sie den Druck durch minimalste Bewegungen aus, verweilen Sie also möglichst konstant am Schmerzpunkt. Nach etwa zwei Minuten intensiver Atmung in dieser Haltung wird der Schmerz allmählich nachlassen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bei jeder Ausatmung auf die Entspannung. Diese Massage verbessert und erhöht die Durchblutung der Muskulatur. Wiederholen Sie diese regelmäßig, nehmen Sie sich dazu mindestens zwei bis drei Minuten Zeit. Je mehr Zeit Sie sich nehmen können, desto schneller können Sie mit der Verbesserung Ihrer Symptome rechnen. Solche Dehn- und Rollübungen führen zu mehr Beweglichkeit. Empfehlenswert sind Rollen und Bälle, die in ihrer Grundzusammensetzung fest und trotzdem flexibel bzw. weich sind. Sie passen sich den Gegebenheiten an und schützen den Körper vor Verletzungen.