

THOMAS ROGALL

Die Kunst des Gehens

Schritt für Schritt zu
gesunden Füßen



nymphenburger



Inhalt

Die Kunst des Gehens

Wie geht es Ihnen?	9
Wie alles begann	11
Die Bauweise Ihrer Füße	13
Wie sehen Ihre Füße aus?	16

Schritt für Schritt zu mehr Bewusstheit

Der Boden	21
Die Schwerkraft	22
Druck und Zug	22
Stand- und Schwungbein	23

Wie gehen Sie?

Die Beobachtung im Stehen	30
Die Beobachtung Ihrer Füße und Beine im Gehen	35
Die Beobachtung von Becken und Oberkörper im Gehen	39

Übungen für das bewusste Gehen

Der reinigende Wildbach – Halt und Antrieb	50
Vertrauen in die Welt – Ruhe und Elan.....	62
Der Wandel – Stabilität und Flexibilität	70
Die Spirale – Schwung und Balance.....	77
Die Blüte – Freude und Einkehr.....	91
Auweh – Die wichtigsten orthopädischen Diagnosen bei schmerzenden Füßen.....	99

Anhang

Nachwort.....	113
Dank.....	115
Der Autor.....	117
Literaturempfehlung	119
Register.....	121



Die Beobachtung Ihrer Füße und Beine im Gehen

Gehen Sie los! Die Beobachtungen, die Sie bereits im Stand gemacht haben, werden sich verstärken, da durch das Beschleunigen und Abbremsen Ihrer Füße beim Gehen wesentlich höhere Kräfte (Schwung!) als im Stehen wirken. Um Ihre Wahrnehmung zu erleichtern, konzentrieren Sie sich zunächst auf die Ausrichtung Ihres Beins. Ihre Knie sind während des Bewegungsablaufs ein sehr guter optischer Orientierungspunkt. Malen oder kleben Sie sich deshalb einen Punkt auf die ungefähre Mitte Ihres Knies. Sie besitzen jetzt »Knieaugen«.

Beobachten Sie nun die Bewegung Ihrer Knieaugen während des gesamten Bewegungsablaufs beim Gehen.

Unterscheiden Sie folgende Phasen:

- 1.) Das Aufkommen – erster Kontakt der Ferse zum Boden.
- 2.) Die Belastung – Ihr Körper, mit dem Becken als Zentrum, bewegt sich über den ganz aufsetzenden Fuß.
- 3.) Die Vorspannung – Ihr Becken hat den Fuß überholt, die Ferse des hinteren Beins steht noch auf dem Boden.

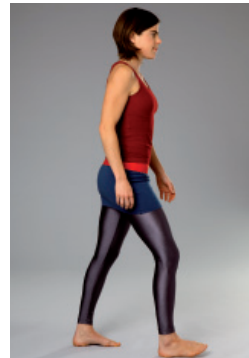
4.) Der Abdruck – die Ferse des hinteren Beins ist angehoben und der Vorfuß belastet. Der Fuß löst sich vom Boden.

5.) Der Flug – der Fuß erreicht den höchsten Punkt. Das Knie des nach vorn schwingenden Beins zeigt, wie das stehende Bein, geradeaus.

»Das Aufkommen«: Füße und Knie zeigen nach vorn.



»Die Belastung«: Der Kontakt der Fußsohle mit dem Boden nimmt zu. Wenn die ganze Fußsohle Bodenkontakt aufnimmt, sollte das Becken zentral über dem Fuß stehen.





WIE GEHEN SIE?



»Die Vorspannung«: Beachten Sie das hintere Bein.



*»Der Abdruck«
und »Der Flug«:
Sie erkennen an
»Knieaugen«
und Fuß die
Richtung, die
das Bein wählt.*



Das Fußgewölbe mit den entspannt in die Länge gestreckten Zehen.

Zeigen Ihre »Knieaugen« in jeder Phase nach vorn?

Füße und Becken beeinflussen die Ausrichtung Ihrer Knie. Sie sind wie die zwei Enden eines federnden Bogens, mit dem Sie Ihr Schwungbein zielgerichtet nach vorn schnellen lassen und Ihr Standbein stabil aufsetzen. Alle Teile des Bogens sollten gerade nach vorn zeigen.

Sollten Ihre Knieaugen nach innen oder außen zeigen, ist die Ursache dafür eine nach innen oder außen geneigte Ferse und ein instabiles Becken, das meist nach links und rechts außen pendelt. Die Pendelbewegung kann sehr klein ausfallen und trotzdem enorme Auswirkungen auf die Stabilität Ihrer Füße haben. Eine Instabilität des Beins führt zu einer erhöhten Abnutzung des Großzehengrundgelenks, der Knie und der Hüfte. Das kann längerfristig Schmerzen verursachen. Das Gegenteil eines instabilen Beckens ist ein durch angespannte Pobacken unbewegliches Becken. Dadurch kann sich das ganze Bein mit Knien und Füßen nach außen drehen.

DIE BEOBACHTUNG IHRER FÜSSE UND BEINE IM GEHEN



Die Bilder zeigen einmal nach innen und einmal nach außen gedrehte Knie. Vor allem der hintere Fuß muss durch das zu starke Neigen der Ferse nach innen oder außen leiden.

Wohin zeigen Ihre Füße während der unterschiedlichen Phasen des Gehens?

Die Füße zeigen in die Richtung, die Ihr Körperschwerpunkt beim Auftreten und Landen des Fußes einschlägt. Wenn Sie geradeaus gehen wollen und Ihre Füße nicht in Gehrichtung

zeigen, erhöht dies Ihren Energieaufwand und zeugt von einer ungünstigen Schwerpunktverlagerung.

Rollen Ihre Füßen beim Gehen ab?

Durch das Abrollen Ihrer Ferse beim Landen kann die hohe Bremsenergie zeitlich verzögert von Ihrem Körper aufgenommen werden und beim ab-



Sie sehen die Landung des Fußes auf dem hinteren äußeren Teil der Ferse.



Hier das Abdrücken auf dem Vorfußballen.



WIE GEHEN SIE?

schließenden Abdrücken des Fußes in Schwungenergie nach vorn verwandelt werden. Hören Sie hin!

Wie stabil steht Ihre Ferse bei der Belastung des Fußes?

Ihre Ferse sollte nicht nach innen knicken und drehen, da Sie ansonsten einen schmerzhaften Knick-Senk-Spreizfuß entwickeln können. Falls Ihre Ferse zu stark nach außen gekippt und gedreht steht, kann dies zu einem Hohlfuß führen.

Hier sind die Folgen der nach innen kippenden und drehenden Ferse zu sehen. Die Innenseite des Fußes wird stark, die Außenseite des Fußes wenig belastet. Dadurch kann Ihr erster Mittelfußknochen instabil werden, sich nach oben verdrehen und abspreizen. Die große Zehe zeigt dann zur zweiten Zehe, es ergibt sich eine Schiefstellung. Die Diagnose lautet: Hallux valgus. Oft passt dann kein Schuh mehr und es entstehen schmerzende Druckstellen. Der gespreizte Vorfuß kann an seiner Unterseite zwischen den Grundgelenken der ersten, zweiten oder dritten Zehe schmerzen.



Ein typischer Hallux valgus entsteht durch die Innenkipfung und Drehung des Rückfußes bei Belastung. Die Annahme einer genetischen Disposition ist ein Irrtum. Die familiäre Disposition liegt in der Ähnlichkeit des Ganges von Eltern und Kindern.

Wie gestreckt sind Ihre Knie beim Aufkommen Ihres Standbeins?

Ihr Kniegelenk ermöglicht Ihnen eine weiche Landung des Fußes auf dem Boden. Es beugt sich ein wenig im Au-



1 Das vordere Knie gibt nach und beugt sich leicht. Dadurch kann der Fuß sanft aufsetzen. Die Stoßwelle bei der Landung des Fußes fließt weich bis zum Kopf.

2 Das Bild zeigt eine sehr harte Landung.