Das Buch für den Hallux

Ganzheitliche Hilfe ohne OP

Carsten Stark

Füße gut, alles gut

südwest

Das Buch für den Hallux

„Dieses Buch ist meinen Eltern gewidmet,
die mir schon in meiner Kindheit
die Freiheit und den Rückhalt schenkten,
meinen Weg zu gehen.“

Das Buch für den Hallux

Ganzheitliche Hilfe ohne OP

Carsten Stark

südwest

Vorwort 6
Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen 8

Kapitel 1: Hallux, der Einstieg 10
Fokus Großzehe 11
Es ist nie zu spät 17
Auf Spurensuche 18

Kapitel 2: Die Großzehe 20
Die Anatomie des Fußes 21
Die Großzehe 29
Das Fußgewölbe 31

Kapitel 3: Wie entsteht ein Hallux? 32
Ein Symptom, viele Ursachen 33
Hallux valgus, Hallux limitus und Hallux rigidus 36
Diagnose Arthrose 40
Diagnose Gicht 43

Kapitel 4: Hallux, warum schmerzt du? 44
Fehlbelastung und die Folgen 45
Warnsignal Schmerz 46
Aber wie entwickelt sich nun ein Hallux? 51

Kapitel 5: Hallux-Probleme aus ganzheitlicher Sicht 56
Innere Ursachen 57
Äußere Einflüsse 70

Inhalt

Kapitel 6: Maßnahmen für eine gesunde Großzehe 76
Dem Schmerz vorbeugen 77
Veränderung beginnt im Kopf 86
Fragwürdige Maßnahmen und Irrtümer 94
Indikatoren für eine OP 100

Kapitel 7: Die drei Hallux-Arten unterscheiden 102
Erste Schritte Richtung Heilung 103
Hallux valgus 104
Hallux rigidus 116
Hallux limitus 124

Kapitel 8: Übungen für den Hallux 130
Werden Sie aktiv! 131
Vorbereitende Übungen 138
Allgemeine Übungen für die gesunde Großzehe 140
Übungen für den Hallux valgus 148
Übungen für den Hallux rigidus 150
Übungen für den Hallux limitus 152

Nachwort 154
Sachregister 156
Übungsregister 158
Ein rechtlicher Hinweis 159
Impressum 160

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor wir gemeinsam in die spannende Materie der Füße und insbesondere in die des Hallux, der Großzehe, und seines Grundgelenks einsteigen, möchte ich zunächst Danke sagen. Und zwar all jenen, die mir mit dem Kauf des Buches „Füße gut, alles gut“ ihr Vertrauen geschenkt haben und mir in unzähligen Zuschriften von ihren Erfahrungen berichteten. Sie haben mir bestätigt, wie wichtig es ist, das Thema Füße aus einem ganzheitlichen Blickwinkel zu betrachten, und Sie haben gezeigt, dass es sinnvoll ist, bestimmte Bereiche des Buches noch tiefer zu beleuchten, damit Zusammenhänge noch klarer werden. Mit diesem Buch nehme ich den Ball auf, denn es ist mir ein großes persönliches Anliegen, Wissen so zu vermitteln, dass es anwendbar ist. Dass es jeder Leserin, jedem Leser die Möglichkeit gibt, eigene Entscheidungen zu treffen. Dass jeder in der Lage ist, nicht nur präventiv, also vorsorglich, etwas für die eigenen Füße und die Gesundheit zu tun. Ich möchte vermitteln, wie viel Macht – im positiven Sinne – jeder besitzt, auch in einer scheinbar aussichtslosen Situation etwas zu tun.

Ich ärgere mich manchmal, wenn ich Bücher sehe, in denen Hilfe für den Hallux valgus versprochen wird. Blättert man sie durch, ist stets die Rede von den besten Methoden, den besten Selbsthilfemöglichkeiten, den besten Übungen. Meist werden allerdings neben gängigem Wissen nur diverse Fußübungen angeboten, die für sich genommen sicher bei dem einen oder anderen wirkungsvoll sein können, weil man damit den Füßen überhaupt Beachtung schenkt. Jedoch weiß ich, dass Hunderte Klienten, die mich anschreiben oder in meine Praxis kommen, viele dieser Übungen schon probiert haben und dennoch keine Verbesserung oder sogar Beschwerdefreiheit erreicht haben. Warum? Weil eben jeder Mensch anders ist und jede Situation durch etwas anderes verursacht wird. Sicherlich sind statische oder funktionelle Ursachen, die man verallgemeinern kann, Teil des Problems. Aber nicht nur.

Vorwort

Was es braucht, ist eine ganzheitliche Sicht. Dieses Buch ist, wie schon mein erstes, keine strikte wissenschaftliche Abhandlung und die Inhalte sind wohl meist fern von der derzeitigen Lehrmeinung. Sie sind jedoch meine persönlichen Erfahrungen als praktizierender Fusskartograph mit vielen Hunderten von Klienten. Seit nunmehr 15 Jahren befasse ich mich voller Leidenschaft mit dem Thema Füße. Ich hoffe und wünsche mir, dass meine Arbeit nicht nur für Betroffene von großem Wert ist, sondern dass die Inhalte dieses Buches auch eine sinnvolle Ergänzung für die Arbeit von Physiotherapeuten und Bewegungstherapeuten oder auch für Schulmediziner darstellen.

Halten Sie kurz inne und schauen Sie an sich herab. Blicken Sie auf Ihre Füße und glauben Sie mir, auch wenn es schräg klingt: Sie haben sie quasi selbst in der Hand. Ich bin nur der, der Ihnen zeigt, wie Sie den Werkzeugkasten öffnen können, den Sie, ohne es vielleicht zu ahnen, stets mit sich führen. Ein Werkzeugkasten voller Möglichkeiten, die nicht nur helfen, Ihre Beschwerden zu lindern, sondern vor allem Ursachen zu erkennen und zu beseitigen. Ich weiß nicht, wann genau wir angefangen haben, daran zu zweifeln, dass unser Körper über enorme Selbstheilungskräfte verfügt. Ich weiß nur, dass es Zeit ist, diese Zweifel wieder aus der Welt zu räumen. Mit Wissen und Tatkraft.

Sie werden in diesem Buch eine Fülle an Informationen finden und ich bitte Sie, sich dafür Zeit zu nehmen. Intuitiv zu erfassen, was Ihnen guttun könnte, und nicht alles auf einmal auszuprobieren. Das würde nicht nur Ihre Großzehe, sondern auch Sie überfordern, und das ist nicht das Anliegen des Buches.

Lassen Sie uns nun also gemeinsam aufbrechen auf eine spannende Reise in die Welt der Großzehe, dem Hallux.

Ihr Carsten Stark

Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen

Wenn Sie bereits einen Hallux haben und

- Schmerzen am Großzehenballen auf sanfte Art und Weise behandeln möchten.
- von bisherigen Bemühungen für Ihren Hallux enttäuscht waren.
- schonende, nachhaltige Tipps für Ihren Hallux suchen.
- Sie Ihre Füße hässlich finden.
- vor der Entscheidung einer Hallux-Operation stehen.
- bereits eine Hallux-Operation hinter sich haben.

Wenn Sie das Gefühl haben,

- dass Ihre Schuhe in den letzten Jahren immer kleiner und enger geworden sind.
- dass sich ein Hallux entwickelt.
- dass Einlagen nicht die Lösung von Hallux-Problemen sind.
- dass bisherige Therapien keine ganzheitliche Hilfe geboten haben.

Wenn Sie erfahren möchten,

- welche ganzheitlichen Zusammenhänge zwischen Ihrem Hallux und Ihrem Körper bestehen.
- was Ihr Hallux über Ihre Persönlichkeit verrät.
- was Ihr Hallux mit Ihrem Nacken zu tun hat.
- was es abseits des alltäglichen Wissens Erstaunliches über Ihre Großzehen und die Füße zu entdecken gibt.
- wie Sie selbst vorbeugend etwas Wertvolles für Ihre Fußgesundheit tun können.
- wie Sie Ihre Körperaufrichtung unterstützen.

Wenn Sie sich wünschen,

- ab und zu High Heels zu tragen, ohne sich den Risiken und Nebenwirkungen für Ihre Füße auszusetzen.
- dass Ihre Zehen gerade sind.
- stolz auf sich und Ihre Füße zu sein.
- wieder leicht und locker zu gehen.
- unbeschwert offene Schuhe und Sandalen zu tragen.

Oder wenn Sie einfach eine Lektüre suchen, die Ihnen noch in vielen Jahren eine wertvolle Hilfe sein kann.

Kapitel 1
Hallux, der Einstieg

Fußfehlstellung, Arthrose, Gicht: Wenn die Großzehe schmerzt, ist die Schulmedizin um schnelle Antworten nicht verlegen. Dabei können die Ursachen für einen Hallux so unterschiedlich sein wie die Persönlichkeit der betroffenen Menschen. Begeben Sie sich mit mir auf Spurensuche und finden Sie Ihren Weg zurück zu einer geraden Großzehe und mehr Wohlbefinden.

Fokus Großzehe

Vorschnelle Diagnose

Wenn Klienten zum Erstgespräch in meine Praxis kommen, antworten sie auf meine Frage, was sie zu mir führt, oft: „Mein Arzt hat gesagt, ich habe einen Knick-Senk-Fuß" oder „Ich habe einen Spreizfuß". Ich sage darauf, dass der Knick-Senk-Fuß bestimmt nicht der Grund sei, weshalb sie zu mir kämen, und was sie für Beschwerden hätten. Neun von zehn Hallux-Patienten teilen mir daraufhin mit, sie hätten die Diagnose Arthrose erhalten. Damit stehen für sie Krankheit und Behandlungsweg fest. Erst wenn ich nochmals nachfrage oder die Klienten dazu auffordere, mir mit dem Finger zu zeigen, wo es denn wehtut, verstehen sie, worauf ich hinauswill, und zeigen auf die entsprechende Stelle am Fuß. Frage ich dann weiter, wie der Schmerz sich äußert, ob er stechend, brennend, dumpf, hell, ziehend, drückend oder reißend ist, bekomme ich endlich die Antwort auf meine Eingangsfrage.

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil es zeigt, wie Fußprobleme im Allgemeinen therapiert oder behandelt werden. Es geht kaum noch darum, die Situation erst einmal mit einem der aussagekräftigsten Instrumente zu erfassen, über das wir verfügen: mit unseren Sinnen. Vielmehr wird die Beschwerde umgehend katalogisiert und daraufhin wird entsprechend der gängigen Praxis eine Lösung in Form von Einlagen, Spritzen oder Operationen bereitgestellt. Viele Menschen sind damit zunächst auch zufrieden, merken allerdings spätestens dann, wenn die Beschwerden zurückkommen oder an einer anderen Stelle des Körpers auftauchen, dass die so wichtige Ursachenforschung komplett auf der Strecke geblieben ist. Dabei wissen doch diejenigen, die von Problemen geplagt werden, meist bestens über sich Bescheid. Können sagen, wo es wehtut, seit wann es schmerzt und wann und wie der Schmerz entstanden ist oder sich verschlimmert hat. Ebenso

können die Betroffenen Rückmeldung darüber geben, was sie bereits getan haben, um die Situation zu verbessern. Sie können sagen, ob sich nach einer Verordnung wirklich etwas verändert hat oder nicht. Meiner Ansicht nach wäre das der Schlüssel für den Beginn einer nachhaltigen Behandlung.

Genau das ist auch der Grund, warum ich in diesem Buch einmal mehr die übliche Sichtweise auf den Fuß buchstäblich auf den Kopf stellen möchte. Ich wünsche mir, dass Sie wach und aufmerksam werden. Dass Sie sich nicht alles für gut verkaufen lassen. Das kostengünstigste und gleichzeitig wirkungsvollste Medikament tragen Sie nämlich ohnehin immer mit sich herum. Es ist Ihr Kopf und es ist Ihre eigene Einstellung. Wenn Sie achtsam sind, dann wissen Sie auch, was Ihnen guttut und was nicht. Wenn Sie die Zusammenhänge kennen, dann fällt es Ihnen leichter, Ihren Körper zu verstehen und mit den richtigen Maßnahmen und Verhaltensweisen auf seine Signale zu reagieren.

Hallux: Was ist das eigentlich?

„Hallux" bedeutet zunächst einmal nichts anderes als „Großzehe". Im allgemeinen Sprachgebrauch hat es sich allerdings eingebürgert, dass mit dem Begriff „Hallux" gleichzeitig auch die Krankhaftigkeit des Großzehengrundgelenks und alles, was damit im Zusammenhang steht, umschrieben wird. Da der Begriff derart eingebürgert ist, springe ich auf diesen Zug auf und werde grundsätzlich von der Großzehe reden, wenn es um den ersten Zeh geht, und vom Hallux, wenn das Krankheitsbild gemeint ist. Natürlich differenziere ich dabei zwischen den unterschiedlichen Ausprägungen.

Ganzheitliche Methoden für ein vielfältiges Problem

Ich sagte ja eingangs bereits, dass wir uns gemeinsam auf eine Reise begeben werden. Das Ziel dieser Reise liegt zwar gar nicht so weit weg; Sie können es schon sehen, wenn Sie nur nach unten blicken. Nichtsdestotrotz werden wir eine Zeit lang unterwegs sein, denn es gibt vieles zu entdecken, das Ihnen dabei helfen wird, das Krankheitsbild des Hallux besser zu verstehen. Ein Grundgelenk verschiebt sich schließlich nicht zufällig, eine Großzehe stellt sich nicht einfach so schief – schon gar nicht von heute auf morgen. Sie tut es auch nicht, um Sie zu ärgern, sondern weist mit dieser negativen Bewegung auf einen Missstand hin.

Auf etwas, das Sie verändern sollten und das Sie auch verändern können. Allerdings müssen Sie sich dazu erst einmal auf Spurensuche begeben.

Die Spurensuche beginnt mit der Frage, was eine gesunde Großzehe überhaupt ausmacht. Nur so lässt sich erkennen, wann eine Zehe krankhaft verändert und die Situation für die Zehe behandlungsbedürftig ist. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn wir neigen heutzutage dazu, die Dinge zu vereinfachen, indem wir von Standards ausgehen und danach den Einzelfall als richtig oder falsch be- oder auch verurteilen. Alles, was nicht dem Standard entspricht, ist entweder verkehrt, nicht in Ordnung oder krank.

Ich möchte mich in diesem Buch auf die geläufigsten Großzehen-Erscheinungen fokussieren, sie näher betrachten und ihre vorteilhafte oder nachteilige Situation aus ganzheitlicher Sicht hinterfragen. Letztendlich zeigt uns ja die Symptomatik jedes Betroffenen und sein Anliegen, ob es für IHN richtig oder falsch läuft. Ob er damit zurechtkommt. Das sollte der Maßstab sein. Nicht irgendeine Norm oder sogar Mode.

Nichts in der Natur geschieht ohne Absicht und ohne Grund. Um geeignete Antworten und damit Lösungen für die Betroffenen zu finden, stellen sich für mich immer die Fragen, warum, weshalb und mit welchem Ziel sich eine Großzehe so darstellt, wie sie sich zeigt – beispielsweise in der Form eines schmerzhaften Hallux valgus oder Hallux rigidus. Ich möchte verstehen, warum die Großzehe sich schief stellt oder Schmerzen aussendet (und ich möchte auch, dass Sie ein Verständnis dafür entwickeln). Beim Hallux rigidus muss ich zum Beispiel fragen, warum sich dieses Gelenk über Generationen so entwickelt hat. Viele Menschen haben schließlich überhaupt keine Probleme mit ihm, obwohl er sich ausgeprägt zeigt. Also fange ich an, nach Gründen für die einzelnen Erscheinungen des Hallux zu suchen und Argumente zu finden.

Viele Klienten, die mich um Hilfe aufsuchen, haben schon unzählige Therapieansätze hinter sich, zum Beispiel Massagen, Fußgymnastik, medikamentöse Behandlungen, Physiotherapie, Operationen, Hallux-Schienen, Zehenspreizer, orthopädische Einlagen oder spezielle Dehnübungen. Für die meisten änderten sich die Beschwerden dadurch allerdings kaum oder gar nicht. Zumindest nicht längerfristig und nachhaltig. Bei genauerer Betrachtung kann man leicht erkennen, dass alle diese Therapiemethoden zwar zunächst das Gewebe am Hallux entlasten, was auch zu einer kurzfristigen Besserung führt. Allerdings fördert meiner Erfahrung nach keine die eigenen Regulationsmechanismen des Körpers, zumindest nicht in größerem Umfang. Sie lockern oder strapazieren durch Ziehen und Drücken die Gelenke und das Gewebe lediglich kurzfristig.

Ganzheitliche Maßnahmen dagegen fordern den Körper auf, selbst aktiv zu werden – naturgemäß sinnvoll und nachhaltig. Regulierende Maßnahmen nutzen dabei gezielt die Reizung der Sinneszellen des Fußes aus, um Veränderungen zu provozieren. Sie werden im zentralen Nervensystem im Rückenmark verarbeitet und ziehen in der Regel strukturelle und funktionelle Veränderungen an den zu regulierenden Bereichen nach sich, zum Beispiel dem Hallux. Oder einfacher: Ist es draußen kalt, gibt es zwei Möglichkeiten, sich zu wärmen: Man kann sich entweder richtig warm anziehen oder sich zügig bewegen und so die Muskulatur anregen, die wiederum durch die Verbrennung von Kohlenhydraten Wärme produziert. Während der eine Weg also passiv ist, verläuft der andere aktiv.

Die häufigsten Hallux-Formen

Das sind die Hallux-Formen, die bei mir in der Praxis auftauchen:

- Gerader Hallux mit einem starken Grundgelenk, die Großzehe ist gut beweglich.
- Gerader Hallux mit einem starken Grundgelenk, die Großzehe ist jedoch nur eingeschränkt beweglich.
- Schiefer Hallux mit einem starken Grundgelenk, die Großzehe ist relativ gut beweglich.
- Schiefer Hallux mit relativ unauffälligem Grundgelenk, die Beweglichkeit ist teilweise eingeschränkt, teilweise nicht.
- Eher unauffälliges Hallux-Grundgelenk, aber deutlich gerötet, mit geradem Zeh, beweglich oder unbeweglich.

Signale des Körpers

Mir ist aufgefallen, dass das Thema Hallux bei gleicher Problematik oft ganz unterschiedlich empfunden wird. Beim einen schmerzt es schon, wenn er nur auf den Zeh schaut oder an den nächsten Spaziergang denkt. Beim anderen schmerzt es erst nach einigen Stunden oder Tagen des Wanderns. Ähnlich unterschiedlich sind auch die ästhetischen Wahrnehmungen. Bei manchen ist der Großzeh absolut gerade und lediglich das Grundgelenk etwas gerötet. Das reicht aber für diese Menschen aus, um ihren gesamten Fuß als hässlich zu empfinden. Was sollen dann erst jene über ihre Füße denken, die einen stark ausgeprägten Hallux valgus haben, bei dem die Großzehe bereits den zweiten Zeh berührt oder ihn schon weggedrückt hat?

Manche Menschen haben gar keine Schmerzen und möchten sich dennoch den Hallux operieren lassen, weil der seelische Druck aufgrund der Schiefstellung so groß ist, dass sie das in Kauf nehmen würden. Viele, vor allem Frauen, trauen sich

nicht einmal, die Schuhe auszuziehen, oder gehen nur in geschlossenen Schuhen. Sich im Sommer barfuß oder in offenen Sandalen zu zeigen, kommt für sie überhaupt nicht infrage. Manche vermeiden sogar den Besuch eines Schwimmbades, weil sie sich für ihre Zehen schämen – selbst wenn ich als Fusskartograph den Fuß als ganz ordentlich und die Zehe als relativ gerade einordnen würde. Aber der Leidensdruck ist häufig extrem hoch. Ich möchte das überhaupt nicht werten. Ich bin nur manchmal überrascht, wie viele Menschen der Ansicht sind, dass ihre Großzehen hässlich sind, und die sich damit nicht nur einschränken, sondern vor allem auch den Weg zur Heilung blockieren.

Die meisten Betroffenen wünschen sich eine schnelle Lösung für ihr Hallux-Problem. Das ist verständlich, bedenkt man, dass viele von ihnen wirklich unter einem immensen Leidensdruck stehen. Wir wissen alle, dass eine körperliche Einschränkung schnell das ganze Leben einschränken kann. Darunter leidet nicht nur das Wohlbefinden, sondern eventuell auch der Beruf oder die Partnerschaft. Und je länger die Problematik anhält, umso mehr identifizieren sich die meisten mit ihr. Dann beherrscht das Problem irgendwann den gesamten Alltag. Alles Denken kreist nur noch darum. Ängste kommen hinzu, die den Stress potenzieren, was meist wiederum zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führt, weil Stresshormone den natürlichen Heilungsprozess blockieren. Und weil das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, sich in der Regel verstärkt. So gesehen ist es nicht verwunderlich, dass sich so viele Menschen zunächst nach einer schnellen Lösung sehnen.

Es gibt aber leider keine Pille, die man einfach schlucken kann. Genauso hilft eine Einlage nicht