

Ganzheitliches Trainingsprogramm bei Hallux Valgus nach der Franklin Methode®

Derzeit sehen sich ca. 6 Millionen Deutsche mit der Diagnose „Hallux Valgus“ konfrontiert. Doch bedeutet die bloße Erfassung dieses Beschwerdebildes bei Weitem nicht, dass man sich damit abfinden muss. Durch ein besseres Verständnis der natürlichen Funktion unserer Füße, die bewusste Wahrnehmung alltäglicher Bewegungsabläufe, ein regelmäßiges Training und vor allem Geduld, können wir einen ganzheitlichen Weg mit starken und gesunden Füßen „beschreiten“

Bevor mit dem Trainingsprogramm begonnen wird, ist es wichtig, einen Status quo aufzunehmen und einige Kontrollbewegungen durchzuführen. Nur so erhalten wir Vergleichswerte und können nachhaltige Veränderungen wahrnehmen. Von Bedeutung ist hierbei das Erspüren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden der rechten und linken Körperhälfte.

Die Kontrollbewegungen können sein:

- Aufrechter hüftgelenksbreiter Stand - Welche Auflagepunkte/-flächen nehme ich unter der Fußsohle wahr?
- Stehen auf einem Bein im Wechsel- Wie sicher kann ich auf einem Bein ausbalancieren?
- Beugung und Streckung der Zehen- Wie beweglich sind meine Gelenke?
- Absitzen- Welche Bewegungen kann ich in meinen Beinen/ speziell meinen Füßen beim Absitzen und Aufrichten spüren? Wie fühlt sich die Bewegung in den Kniegelenken, Oberschenkel- und Rückenmuskeln an?
- Gehen im Raum- Wie nehme ich meine Füße in der Fortbewegung wahr (Abrollbewegung, Dynamik, Aufrichtung der Wirbelsäule)?
- ...auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Schultergelenke sollte berücksichtigt werden.

Merke: Alle Übungen, die die Beweglichkeit des Vorfußes und die Greiffunktion der Zehen fördern, sind sinnvoll.

Fußtraining mit dem original Franklin Ball: 1. die Fußsohle, die Innen- und Außenkante und den Fußrücken abrollen 2. den Ball mit den Zehen greifen (Ferse am Boden) 3. den Fuß verdrehen, „auswringen“ (Ferse am Boden) 4. die tiefe Wadenmuskulatur (M.Soleus) dehnen 5. die Ferse in den Ball hinein federn

...**Trainingsmaterialien:** original Franklin Bälle grün, Franklin Bälle soft, Pop-Up-Smilies („Blobber“) Sveltus Elastiband 7kg



Funktionelle Fußmassage- Mobilisation und Wahrnehmung

1.1. Die Finger zwischen die Zehen bringen und den Fuß „begrüßen“

Im Sitzen auf einem Hocker oder einer Bank schlagen wir das rechte Bein über das linke und fädeln die Finger unserer linken Hand von der Fußsohle her in die Zehenzwischenräume. Der Zeigefinger legt sich zwischen Großzehe und zweite Zehe, der Mittelfinger zwischen die zweite und dritte Zehe, der Ringfinger zwischen die dritte

und vierte Zehe und der kleine Finger zwischen die vierte und fünfte Zehe. Der Daumen umschließt dabei das Großzehengrundgelenk.



Wir ziehen zunächst die Zehen sanft nach oben und schütteln den Fuß locker aus, als würden wir ihn begrüßen wollen. Anschließend können wir mit den Fingern Widerstand für die Beugung und Streckung unserer Zehen geben.

Wirkung: Förderung einer geraden Zehenbewegung, Erweiterung der Zehenzwischenräume, Verbesserung von Gleichgewicht und Geschicklichkeit.

Variation: ein Band zwischen den Zehen einfädeln und diese bewegen. Anschließend nachspüren und die Übungen mit dem linken Bein wiederholen.

die Fußspirale

Wir bleiben in derselben Ausgangsposition wie oben beschrieben und nehmen nun den Vorfuß in die eine und die Ferse in die andere Hand. Nun verdrehen wir den Vorfuß und die Ferse entlang der Längsachse als würden wir einen Schwamm oder ein Handtuch auswringen.

Wirkung: Unterstützung der spiralförmigen Struktur des Fußes.

der „Vorfußschmetterling“

Wir legen unsere Handballen an der Vorfußaußenseite (Kleinzehe) und der Vorfußinnenseite (Großzehengrundgelenk) an. Wir drücken mit den Fingern den Fußrücken nach unten, die Daumen drücken die Fußsohle nach oben. Diese im Wechsel verlaufende Bewegung des Vorfußes erinnert an die Schwingen eines Schmetterlings.

Anschließend können die Zehen (2 bis 5) von den Grund- zu den Endgelenke ausgestrichen werden.

Wirkung: Mobilisation des Quergewölbes und der Zehengrundgelenke.

Wichtig: Das Großzehengrundgelenk sollte bei keiner der Übungen zu stark gedrückt werden!!!



Zupfmassage

Durch vorsichtiges Abheben und Halten der Haut am Großzehengrundgelenk, wird das Bindegewebe gelockert.

Wirkung: Anregung des lokalen Gewebsstoffwechsels, daraus resultiert eine bessere Beweglichkeit.

das Elastiband

Wir bleiben auf dem Hocker sitzen und nehmen für die folgenden Übungen ein Elastiband zur Hand. Ich empfehle für das Training der Großzehe ein oranges Band mit einer Zugstärke von 7 kg. Die Füße werden parallel ausgerichtet auf die Fersen nach vorn gestellt, beide Großzehen schlüpfen in dieselbe Schlaufe. Den Fußabstand wählen wir dabei so, dass eine gerade

Bewegungsachse und Ausrichtung der Großzehen unterstützt wird. Wir beginnen mit leichtem Zuggefühl im Band Auf- und Abwärtsbewegungen der beiden Großzehen auszuführen. Die Dauer und Intensität der Übungen sollte nur langsam gesteigert werden, je nach Größe des Abpreizwinkels, Beweglichkeit des Grundgelenks und dem persönlichem Empfinden. Alternativ kann auch ein **abgeschnittener Luftballon** verwendet werden.



Wir legen eine Schlaufe des Elastibandes um die Großzehe und die Kleinzeh. Die Ferse steht dabei gerade auf und wir versuchen die Großzehe nach innen zur Körpermitte zu bewegen. Alternativ lässt sich auch ein kleiner **Einmachgummi** verwenden.



3. Balance und Feinmotorik

Pop- Up-Smilies („Blobber“)

a) Wir platzieren einen Blobber unter dem Ballen der Großzehe und versuchen die Zehe langsam und gerade zum Boden zu strecken. Dabei setzen wir gezielt die Streckmuskulatur des Fußes in ihrer verlängerten/ bremsenden Funktion ein.

b) Wir bringen einen Blobber unter das innere Längsgewölbe unseres Fußes und stellen uns vor, wir könnten diesen wie „ein Spagetti mit viel Tomatensoße“ in unseren Fuß hinein saugen. So können wir die Muskeln aktivieren, die unser Fußgewölbe aufbauen und unterstützen.



Kniebeuge auf zwei Franklin Bällen soft verbessern das Gleichgewicht und trainieren die Bein optimal für das Heben von Lasten.

Geduld, Beharrlichkeit und eine positive Einstellung zum Fuß, insbesondere zur Großzehe, führen langfristig zu einer besseren Funktion und größerem Wohlbefinden.

...die Evolution von der Hand zum Fuß

