

«Bewegung gehört zu meinem Leben!»

Hanna Weinmanns Bewegungslust wurde durch Schmerzen an der Achillessehne ausgebremst. Das Spiraldynamik® Med Center unterstützt sie dabei, einen neuen, schonenden Laufstil zu entwickeln.



Joachim Altmann beobachtet Hanna Weinmann «in Action». Jeder Fortschritt in der Lauftechnik ist ein Erfolg auf dem Weg zur Genesung.

Die Joggingschuhe zu schnüren und durch die Natur zu laufen, ist für Hanna Weinmann ein Stück Lebensqualität und Entspannung. Mehrmals pro Woche legte sie in gemässigtem Tempo Strecken



Laufen hört nicht an den Füßen auf. Auch Kopf-, Schulter- und Armstellung beeinflussen, welche Belastung auf die Füße wirkt.

von deutlich über 10 Kilometern zurück.

Und dann... Über die ersten Beschwerden an der Achillessehne habe sie sich noch hinweggesetzt, meint die Patientin. Erst als sich der Fuss morgens beim Aufstehen hölzern anfühlte und sie die Schmerzen nicht mehr ignorieren konnte, reagierte sie. Bis dann war die Achillessehne allerdings bereits chronisch entzündet (Tendinitis).

Jeder Schritt ein Aufprallschock

Fehlbelastungen und eine «ungesunde» Lauftechnik sind klassische Auslöser für das genannte Beschwerdebild. Diesen ging Physiotherapeut Joachim Altmann im Spiraldynamik® Med Center nach. Er liess Hanna Weinmann joggen, beobachtete und filmte ihre Bewegungsmuster, mit denen sie ihren Fuss jahrelang überfordert hatte.

Nun bildet eine intensive Laufschule den Hauptteil ihrer Zusammenarbeit. Es gilt zum Beispiel, die Schrittlänge zu verkürzen, um den Körperschwerpunkt gelenk- und muskelschonend hoch zu halten. Manchmal gibt ein Metronom ab Tablet eine Schrittfrequenz vor, die ein leichtfüssiges Aufsetzen und Abrollen fast schon erzwingt.

Doch auch die Arm- und Schulterhaltung, die Muskelspannung in Bauch und Gesäss oder die Fussstellung und Beinachse tragen dazu bei, den Aufprallschock zu minimieren und den Druck im Bewegungsapparat sauber zu verteilen.

Ab auf den Berg

Zwei bis drei Joggings pro Woche liegen inzwischen wieder drin. Zudem gestaltet Hanna Weinmann ihre sportliche Freizeit nun vielfältiger, was einseitigen Belastungen entgegenwirkt. Sie schätzt, dass ihr nur noch wenige Prozent bis zur Genesung fehlen. Dazu müsse sie aber einiges berücksichtigen: die Füße regelmässig selbst mas-

Massgefertigte Einlagen als Aktivferien für die Füße

Sensomotorische Einlagen können für Entlastung, Stabilisierung oder Anregung sorgen, wo der Fuss selber überfordert ist. Das Spiraldynamik® Med Center Basel (Orthopäde Peter Hende) und das ORTHO-TEAM (Einlagenspezialist Detlev Dobrinski) bieten gemeinsame Einlagensprechstunden an, in denen sie mit ihren Patienten den individuellen Bedarf diskutieren. Diese Termine ermöglichen einen vertiefenden Informationsaustausch, ausgehend von der ärztlichen Diagnose. Das ORTHO-TEAM nimmt zudem Fussabdrücke, führt spezifische manuelle Untersuchungen durch und klärt mit den Patienten deren Bewegungsverhalten und die bevorzugten Schuhmodelle ab. Aufgrund dieser Datenbasis fällt der Entscheid, welcher Einlagentyp gefertigt wird (zum Beispiel halbe oder ganze Sohlen) bzw. wie die Zonen ausgestaltet sein müssen, die die überlasteten Strukturen unterstützen sollen.

Zupacken erwünscht – Joachim Altmann zeigt Handgriffe für eine Selbstmassage am Fuss.



sieren, ihre Einlagen in jedem Schuh tragen, immer auf die Fussstellung achten und die ganze Laufschule im Kopf behalten. «Ich erachte die Arbeit mit Joachim Altmann als unglaublich wertvoll. Im Moment bin ich noch sehr konzentriert und bewusst unterwegs. Der neue Laufstil gewinnt aber zusehends an Normalität.»

Einen Testlauf in die Berge haben ihre Füße bereits hinter sich. Vielleicht steht sie nächstes Jahr auch am Start des Jungfrau-Marathons – es wäre bereits zum dritten Mal.

Spiraldynamik® Med Center

Bethesda-Spital, Gellertstrasse 140, 4052 Basel
Tel. 061 315 20 84 ■ Fax 061 315 20 88
basel@spiraldynamik.com
www.spiraldynamik.com/basel

Ortho-Team Bühler AG

Dufourstr. 11 (beim Kunstmuseum), 4052 Basel
Tel. 061 691 62 70 ■ Fax 061 693 15 52
basel@ortho-team.ch ■ www.ortho-team.ch