

# Spiraldynamik

## Geschichte der Spiraldynamik

Begründer dieser noch jungen Bewegungstherapie ist der Arzt Dr. Christian Larsen.

Das Prinzip: Von Natur aus bewegt sich der menschliche Körper spiralförmig. Solange Arme, Wirbelsäule, Beine und Füße die vorgegebene Drehrichtung einhalten, sind Muskeln und Gelenke genau richtig belastet und werden nicht überanstrengt. Ein gesunder Fuß, so der Experte, ist "dreidimensional verschraubt". Wie ein Tuch, dessen beide Enden gegeneinander "ausgewrungen" werden: Es wölbt sich auf, die Enden entfernen sich S-förmig voneinander - fertig ist die Spirale. Der Fuß bewegt sich ohne Mühe und wirkt zudem wie ein Stoßdämpfer. So fängt er sogar extreme Belastungen wie beim Ballett ab.

Geht die natürliche Verschraubung verloren, sind Probleme programmiert. 40 Prozent der Erwachsenen haben keine gesunden Füße. Jeder dritte Fußkranke ist von Natur aus benachteiligt, etwa durch genetische Veranlagung zu Spreiz-, Platt- oder Hohlfüßen. Bei allen anderen sind die Probleme durch ungleichmäßige Belastung und zu kleine oder zu hohe Schuhe entstanden.

Einlagen? Operation? Oder "Fußschule"?

Dass die Füße sich mit den Jahren etwas "abnutzen", ist eine normale Verschleißerscheinung. Wenn aber Gelenke ständig überbeansprucht sind und schließlich versteifen, wenn Bänder und Muskeln sich durch einseitige Belastung oder zu wenig Bewegung verkürzen, verhärten oder überdehnen, geht es los mit Beschwerden und Schmerzen.

Hinstellen, anschauen, spüren: Wohin zeigen Knie und Füße? Was verändert sich beim Hinsetzen, wie bewegen sich die Zehen, was passiert beim Aufstehen? Wie fühlen sich die Bewegungen an, an welchem Punkt sind sie unangenehm, wo tut etwas weh? Nach dieser Bestandsaufnahme beginnt die "Fußschule": Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung in Spiraldynamik, bringen durch Dehnen und Bewegen die Füße behutsam in die von Natur aus vorgegebenen Richtungen: Die Ferse rotiert nach außen, der Vorfuß verdreht sich entgegengesetzt nach innen, fertig ist die Spirale. Gleichzeitig werden Impulse gesetzt.