

Wenn sich falsche Bewegungsmuster eingeschlichen haben, kann das sehr schmerzhaft sein. Bei Nina Poelchau stellt Kirsten Götz-Neumann fest: Ihr rechtes Bein tendiert nach innen. Bei längeren Strecken geht dann irgendwann gar nichts mehr



MEDIZIN

# Irgendwas läuft hier schief

Gehen ist die natürlichste Sache der Welt, dachte Autorin Nina Poelchau. Bis ihr fast jeder Schritt Probleme machte und weder Schuhe noch orthopädische Einlagen halfen. Die Lösung: eine Ganganalyse bei Kirsten Götz-Neumann

VON NINA POELCHAU; FOTOS: PATRICK OHLIGSCHLÄGER

# m

Meinen ersten Auftritt als Model habe ich im Keller eines Sanitätshauses in einem Hamburger Industriegebiet. Die Erwartungen des Publikums sind hoch. Meine auch. Ich bin ein Gehmodel, das barfuß auf Linoleum entlang – nicht spaziert, nicht stöckelt und auch nicht schlendert, wie mir das gut gefallen würde, sondern eher fest auftritt, man kann auch sagen: stampft. Das während des Schaulaufens solche Fragen beantwortet wie: »Kannst du deine Schritte hören?« oder »Wohin will Dein rechtes Knie?« Und dessen Defizite eine Gruppe Leute studiert, die ihren freien Sonntag einsetzen, um nicht nur von mir am lebenden Objekt zu lernen, sondern sie lernen vor allem von einer sehr dynamischen Frau aus Amerika, die sich, anders als ich, so beneidenswert geschmeidig bewegt. Kirsten Götz-Neumann ist so ziemlich das Heißeste, was es zurzeit gibt, wenn man lernen will, wie Gehen funktioniert. Und wo es hakt, wenn es hakt.

Ich bin 56 Jahre alt, 1,80 Meter groß, lange Beine, in Oberbayern aufgewachsen, deshalb viel in den Bergen herumgeklettert, ich bin viel gejoggt, mindestens einmal um die Hamburger Alster, zwei-, dreimal die Woche, das war meine Art, Stress abzubauen. Der Preis für unglaublich schöne

Naturerlebnisse waren verknackste Knöchel, Muskelkater und Blasen – Kleinigkeiten. Mein Körper war für mich eine Waffe, die gefälligst funktionieren sollte. Je mehr ich ihm zumute, desto besser funktioniert er, war meine Auffassung.

Doch dann begannen mich vor einigen Jahren die Füße zu ärgern. Ein Schmerz schlich sich nach wenigen Kilometern Strecke an, er breitete sich im Vorfuß aus, als hätte jemand Gift injiziert. Außerdem zwickte es nach längerem Unterwegssein immer wieder in meiner linken Leiste. Meine Gehstrecke hat sich seither reduziert. Das Joggen habe ich eingestellt. Von den Gipfeln träume ich nur noch. Das ist schon gemein genug. Doch dann musste ich auch noch diesen Schock verkraften: Vor einiger Zeit fiel mir auf, wenn ich mir in einer Schaufensterscheibe im Vorbeigehen einen Blick zu warf, dass mein Oberkörper nach vorn gebeugt aussah. Das ist die Vorstufe zum Rollator-Schieben, dachte ich jedes Mal. Es gefiel mir gar nicht.

Kirsten Götz-Neumann beklebt mich mit gelben Punkten. Überall da kommt einer hin, wo ich ein Problem empfinde. Fuß, Leiste, den Lendenwirbelbereich nehme ich auch dazu. Dann beklebt sie mich auch noch dort, wo ihre Schüler etwas lernen sollen, wovon ich nichts verstehe. ➤

SERIE TEIL 3



## Für einen starken Rücken

Unsere Bandscheiben sind die Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln. Gezieltes Krafttraining hilft, sie zu entlasten und Rückenschmerzen zu vermeiden.

Die kleinen Polster sind für einen gestunden Rücken unverzichtbar. Ihr elastischer Kern saugt sich wie ein Schwamm mit Wasser voll, quillt auf und drückt die angrenzenden Wirbel auseinander. So puffern sie die Last ab und verhindern, dass die knöchernen Strukturen aneinanderreiben.

### 2 x 30 MINUTEN KRAFTTRAINING PRO WOCHE GENÜGEN

Für gesunde, elastische Bandscheiben ist ein ständiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung wichtig. Unterstützung bekommen sie bei Kieker Training: Das Training an speziellen computergestützten Rückenmaschinen kräftigt gezielt die tiefen Rückenmuskeln, welche die Wirbelsäule stabilisieren und die Bandscheiben entlasten und schützen. In der Regel lassen sich so selbst chronische Beschwerden lindern oder beseitigen und in 9 von 10 Fällen sogar Bandscheibenoperationen vermeiden (Lüterbach et al., 2007).

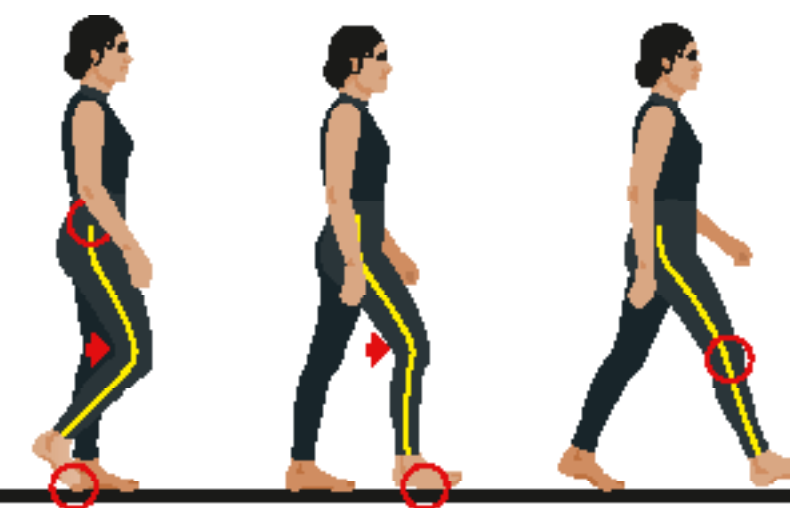


Jetzt zum kostenlosen Einführungstraining bei Kieker Training anmelden. Infos auf [www.kieker-training.de](http://www.kieker-training.de)



»Ganganalysen? Oft dienen die nur dazu, Schuhe zu verkaufen«

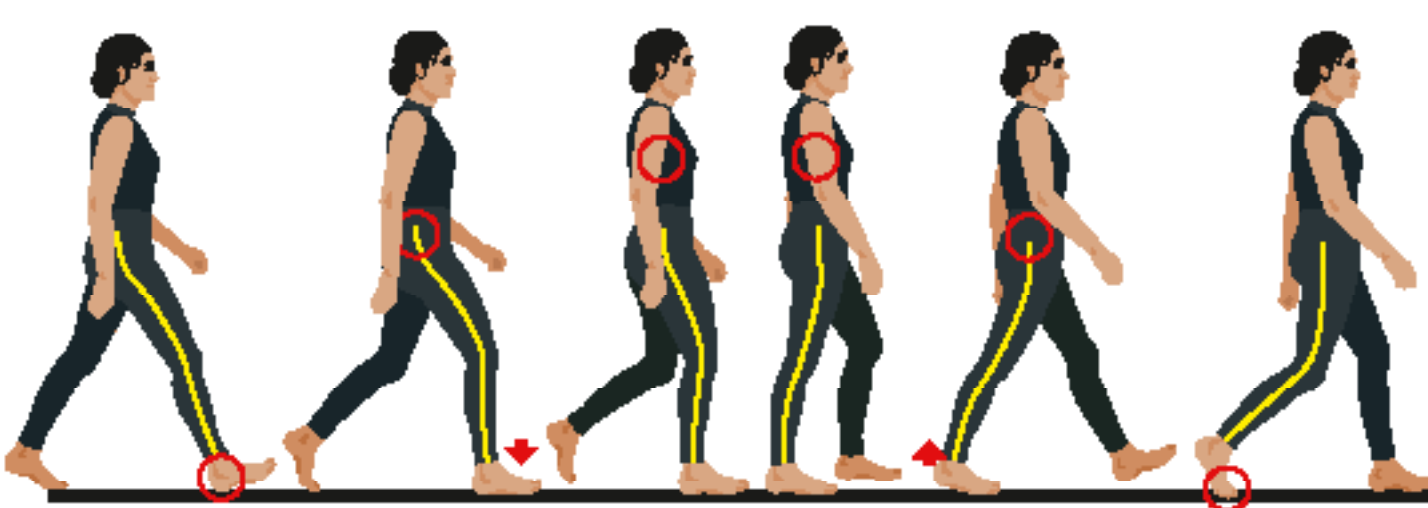
Kirsten Götz-Neumann ist Physiotherapeutin, Ganganalyse-Instruktorin und Präsidentin der »Observational Gait Instructor Group«



**Initiale Schwungphase**  
Der Fuß hebt sich. Eine gute Rumpfstabilität und kräftige Hüftmuskeln sorgen für Schwung nach vorn.

**Mittlere Schwungphase**  
Zu dieser Phase gehört ein Gefühl von Leichtigkeit. Der Fuß hält Abstand zum Boden – das sorgt für Stabilität.

**Terminale Schwungphase**  
Das Kniegelenk sollte in dieser Phase durchgestreckt werden – nehmen Sie sich die Zeit!



**Initialer Kontakt**  
Die Ferse des Fußes berührt den Boden. Das sollte zuerst und leicht passieren.

**Stoßdämpfung**  
Das Gewicht wird auf das Bein verlagert. Dabei streckt die Hüftmuskulatur den Stoß.

**Mittlere Standphase**  
Jetzt kommt es darauf an, den Oberkörper gerade zu halten – der Wirbelsäule zuliebe.

**Terminale Standphase**  
Die Ferse des Beins hebt sich – dabei sollte das Hüftgelenk gestreckt werden.

**Vorschwungphase**  
Über die Großzehe wird der Fuß abgehoben und etwas Druck.

### DIE ACHT PHASEN DES GEHENS

Der aufrechte Gang ist eine ausgefeilte Fortbewegungstechnik. Beginn und Ende werden durch das Aufsetzen des rechten Fußes markiert: vom »initialen Kontakt bis zur »terminalen Schwungphase«. Gut, sich das mal vor Augen zu führen und jeden Schritt ganz bewusst zu setzen

Götz-Neumann hat etwas von dieser raumfüllenden Präsenz, die nur Menschen haben, die sehr gut in ihrem Körper verankert sind. Sie wuchs in Düsseldorf auf, lernte nach dem Abitur Physiotherapie, sah in ihrer Arbeit erschreckend viele Menschen, die sich falsch bewegten, unter Schmerzen litten – und vor allem keine Ahnung hatten, was sie selbst verbessern könnten. Sie wollte es wissen. Um die Zusammenhänge wirklich zu verstehen, flog sie nach Amerika, ließ sich bei Jacqueline Perry ausbilden, einer strengen Forscherin im Bereich der Ganganalyse am Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center nahe Los Angeles. Perry erkannte das Talent, den Enthusiasmus der jungen deutschen Therapeutin und holte sie in ihr Team, unterstützte sie, in Kalifornien das Programm »Gehen verstehen« zu lehren und auszubauen. Götz-Neumann blieb in Los Angeles hängen. Inzwischen ist sie Präsidentin der »Observational Gait Instructor Group«, einer Vereinigung von Gang- und Bewegungsanalyse-Experten. Sie forscht und lehrt in den USA und Japan, regelmäßig reist sie nach Deutschland, um Fachleute zu trainieren und zu qualifizieren. In der Schweiz und in Österreich wird ihre Programm »Gehen verstehen« bald sogar als Masterstudiengang angeboten.

Zum Kurs nach Hamburg sind etwa 30 Physiotherapeuten gekommen, Osteopathen, Orthopäden, Orthopädienschuhmacher. Was sie hier vor allem lernen: Zu allererst kommt es darauf an, das Bewegungsmuster eines Menschen zu studieren, wenn dieser sich tatsächlich gerade bewegt. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht.

Ganganalyse: Götz-Neumann spricht viel davon, dass sich hier etwas verbessern muss. Sie ist keine, die über andere schimpft. Aber Ganganalysen seien fast immer so, dass sie diesen Namen nicht verdienten, das sagt sie schon. Entweder seien das nämlich Liegendanalysen.

Oder Veranstaltungen, die dazu dienen, Schuhe zu verkaufen. Magnetresonanz- und Röntgenbilder reichen für eine sinnvolle Diagnose aber nicht aus. Sogar Laufband-Analysen bringen bei komplexeren Problemen keine wirklich hilfreichen Erkenntnisse, das habe sie oft erlebt, sagt Kirsten Götz-Neumann. Das Ergebnis sei oft ein bestimmter Schuh oder orthopädische Einlagen – etwas, was das Symptom im besten Fall verbessert, aber nichts an der Ursache ändert. Ich bin ein gutes Beispiel, denn ich habe einige solche Laufbänder in Sportgeschäften belaufen, von Orthopäden immer wieder aufs Neue Einlagen verordnet bekommen. Ich war in München, in Zürich, in Frankfurt und in Hamburg bei guten Adressen. Zu manchen Orten fällt mir zuerst der dort angesiedelte Sohlenmacher ein, der natürlich in keinem Reiseführer vorkäme. Nehmen wir Bad Schwartau. Sie denken an Marmelade? Ich denke an den engagierten Herren, für den ich einen Tag lang mit Matsch in den Schuhen herumlaufen musste, um Abdrücke zu produzieren. Die daraus entstandenen Einlagen liegen dieser Tage zusammen mit vielen anderen in einer Kiste im Schrank. Ein bisschen Erleichterung haben sie gebracht, aber meine wirklichen Probleme nicht gelöst.

**Komplexer Bewegungsablauf**  
Hinter dem Gehen auf zwei Beinen steckt eine höchst ausgefeilte Fortbewegungstechnik, die muss man erst mal begreifen. Etwa 200 Muskeln, fast alle Gelenke des Körpers und auch das Gehirn – nämlich der Seh-, der Tast- und der Gleichgewichtssinn – arbeiten zusammen. Bis heute gibt es keine Roboter, die so fließend gehen können wie Menschen (wenn sie es können). Kinder brauchen Jahre, bis sie sicher gehen können. Unsere Vorfahren begannen vor etwa fünf bis sieben Millionen Jahren damit, sich aufzurichten. Warum, das ist

INFOGRAFIK: QUELLE: AUS K. GÖTZ-NEUMANN GEHEN VERSTEHEN, ADAPTIERTE VERSION



Jetzt hält sie nichts mehr: Mit Hilfe des schwarzen Gurtes wird das rechte Bein in die richtige Position gezogen. Plötzlich stimmt die Koordination, und auch die Füße können abrollen

von Kirsten Götz-Neumann erklärt wird, wurde mir noch an keiner meiner vielen Anlaufstellen gesagt: Mein rechtes Bein hat sich angewöhnt, nach innen zu rotieren. Je länger ich gehe, desto stärker. Das sehe ich selbst auf dem Video. Ich belaste die Füße falsch, lasse ihnen keinen Spielraum abzurollen und schränke die Bewegungsfreiheit für das linke Bein ein. Die Fußschmerzen, das Ziehen in den Leisten – beides könnte davon kommen. Es ist eines von verschiedenen falschen Bewegungsmustern, die sich einschleichen, festsetzen – und die sich oft wieder lösen lassen, wenn man sie durchschaut. Möglichst bevor etwas unwiederbringlich kaputtgegangen ist.

Kirsten Götz-Neumann lässt sich Röntgenbilder von meinen Hüftgelenken zeigen und erkennt eine leichte Dysplasie, bei mir eine Steilstellung des Schenkelhalses. Eine solche Veranlagung ist häufig, sie muss nicht zwangsläufig zu Problemen führen. Aber man sollte sich keine Ausweichbewegungen angewöhnen (wie ich), und die Muskulatur trainieren, die für Stabilität sorgt.

Nun beginnt die Arbeit. Mein Gehirn ist gefordert. Es soll lernen, wie richtiges Gehen geht. Ich bekomme einen Gurt angelegt, der ums rechte Knie geschlungen, dann hoch zur Hüfte gezogen und so befestigt wird, dass er mein Bein nach außen in die richtige Haltung zieht. Der Effekt ist geradezu eine Erlösung: Sobald ich das rechte Bein nicht mehr nach innen drehe, hat das linke Bein Bewegungsfreiheit. Es kann frei schwingen. Die Füße können abrollen. Ich höre meine Schritte kaum noch.

Kirsten Götz-Neumann verspricht keine Wunderheilungen, aber Aha-Erlebnisse. Die sind der beste Anfang, ein großartiger Motivationsschub.

Nach dem Kurs übe ich, mit diesem Gurt zu gehen. Und zu laufen. Jeden Tag ein paar Kilometer, damit mein Gehirn lernt, was es meinen Muskeln für Kommandos geben soll. Was man sich über viele Jahre falsch angewöhnt hat, verschwindet nicht in ein paar Tagen. Ich brauche Geduld. Schnell falle ich, wenn ich aufhöre zu üben, wieder ins alte Muster. Ich nehme mir, als Götz-Neumann abgereist ist, einen Physiotherapeuten an die Seite, bespreche mein Video, das ich auf dem Handy dabei habe, und arbeite intensiv an den Muskeln, die über die Jahre kurz und schwach geworden sind. Bei mir sind es vor allem die Hüftbeuger und -strecker, es ist die Rumpfmuskulatur, die nicht nur durch falsches Gehen, sondern auch durch viel zu viel Sitzen verkümmert ist. Ich baue mir ein Stehpult. Ich zwinge mich, so wie mir Kirsten Götz-Neumann es geraten hat, beim Telefonieren aufzustehen.

Früher war mein Körper für mich eine Art Waffe, die ich brauchte und die mir gehorchen sollte, auch wenn ich mal nicht besonders freundlich zu ihr war. Heute bin ich friedlicher. Sehr viel kooperativer. Die nächste Gipfeltour? Mein Körper will noch nicht. Ich habe es ausprobiert. Er funkt: »Wenn du mir zu viel zumutest, dann rotiere ich mit dem rechten Bein wieder nach innen. Oder ich denke mir noch was anderes aus.« Aber einmal um die Alster, 7,8 Kilometer? Das will er jetzt wieder, zügig und ohne Protest. Mich macht das sehr glücklich. ✘

## Auf geht's

So können Sie Ihren Auftritt verbessern

### Erheben Sie sich

Sie sitzen viel? Nach spätestens zwei Stunden heißt es: Aufstehen! Herumlaufen! Denn Ihre Hüftbeuger verkürzen sich durch Dauersitzen und ziehen unter anderem Ihre Wirbelsäule in eine extreme Position.

### Lassen Sie es rollen

Wenn Sie gehen, dann rollen Sie über den gesamten Fuß ab. So wechseln Sie die Belastung des Fußes und können Überbeanspruchungen an den Zehengelenken vermeiden. Absatzhöhe: Höchstens drei bis fünf Zentimeter. Sie wollen einen höheren Absatz? Dann betrachten Sie diesen Schuh als »Sitzschuh« und ziehen diesen besser nach spätestens zehn Minuten gehen wieder aus. Es kommt sonst zu Spitzenbelastungen an den Zehengelenken, die sich auf Dauer schmerzhaft verändern.

### Brust raus, Po rein

Liegt der Körperschwerpunkt zu weit hinten, werden die wichtigsten Muskeln für die Stoßdämpfung, die Gesäßmuskeln, nicht mehr aktiviert. Wirbelsäulen-Schmerzen, Fehlbelastungen von Hüft-, Knie- und Sprunggelenken inklusive Zehenfehlstellungen können die Folgen sein.

### Einbein-Stand

Testen Sie sich selbst vor dem Spiegel: Knicken Sie nach innen ein, wenn Sie versuchen, auf einem Bein zu stehen? Dann warten Sie nicht, sondern suchen sich einen Therapeuten, der sich mit Gangdiagnostik gut auskennt – er zeigt Ihnen, wie Sie die richtigen Muskeln trainieren.

EXKLUSIV FÜR  
GESUND LEBEN-LESER

**20,- Euro**  
GESCHENKT\*

IHR CODE:  
1811-GL

**Sioux.**  
FEEL THE INDIAN SPIRIT

EHRlich IM HERZEN.  
STOLZ IM BLICK.

Modell Meredith  
ideal bei Hallux Valgus  
www.Sioux.de

\*Mindestbestellwert 65,- €. Gültig bis 31.12.2018. Maximal ein Gutschein pro Bestellung. Keine Barauszahlung. Nur einlösbar auf www.Sioux.de. Rabattgutschein gilt für unser gesamtes Damen-, Herren- und Kindersortiment.