

Gehen ist mehr, als nur einen Fuß vor den anderen zu setzen. Warum das so ist und ob Sneaker deinem Gang schaden, erfährst du im Interview mit Gangdiagnostik-Expertin Kirsten Götz-Neumann.

Geht sc



Sie forschen und lehren rund um das Thema Gehen. Dabei ist das doch nicht mehr, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, oder?

Der gesamte Mensch ist am Gehen beteiligt! Alleine die Beine haben mehr als 350 Hauptmuskeln, die in Millisekunden synchronisiert werden müssen. Das schafft nicht mal ein Ferrari, in dieser kurzen Zeit zu schalten. Wenn an irgendeiner Stelle ein Knorpel, Gelenk oder Muskel oder gar im Gehirn etwas nicht so funktioniert, wie es soll, wird es schon schwierig und die Bewegung unrund.

Bemerke ich das nicht sofort?

Schmerzen treten leider oft erst Jahre später auf. Das wichtigste Instrument, um beim Gehen Schmerzen vorzubeugen, ist die aktive Stoßdämpfung durch Muskeln am Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Wie ein Kissen dämpfen sie den Aufprall auf dem Boden ab und verwandeln ihn in eine Vorwärtsbewegung. Sind die Muskeln nicht stark genug oder werden nicht richtig eingesetzt, müssen die Bandscheiben, Bänder und Menisken, also Knorpel, den Aufprall abfedern. Das nennt man passive Stoßdämpfung. Knorpel ist weich und kann sich abreiben und dann gelangt man auf der Knochenhaut an. Diese enthält Nerven und ist schmerzempfindlich. Bis 25 Jahre kann der Körper viel wegstecken, dann beginnt der Alterungsprozess. Hat jemand schon früher Schmerzen beim Gehen, läuft vermutlich etwas schief bei der aktiven Stoßdämpfung.



hon



Was kann beim Gehen zum Beispiel schief laufen?

Ein Teenager, dessen Knie schmerzhaft betroffen ist, hat nicht zwangsläufig Knieprobleme. Das Knie sitzt zwischen Hüft- und Sprunggelenk und wird normalerweise von den Hüftmuskeln stabilisiert. Wenn diese zu schwach sind für eine aktive Bewegungskontrolle, wirkt sich das auf das Knie aus. Aber weil das Knie wehtut, wird in den meisten Fällen auch das Knie behandelt.



Wie löst ein Gangdiagnostiker das Problem?

Kommt er zu mir in Behandlung, kümmere ich mich nicht primär um das Knie, sondern wir filmen ihn beim Gehen. Anhand des Videos zeige ich ihm, was in seiner Bewegung schief läuft und wie er besser gehen kann. Indem er zum Beispiel den Pomuskel stärker anspannt, den Rücken gerader hält. Indem wir die Ursache beseitigen, die irgendwo im Körper sitzen kann, gehen im Idealfall auch die Knieschmerzen weg. Kurz gesagt: Das Problem ist nicht unbedingt da, wo man den Schmerz fühlt.

Ob in der Schule oder Uni: Wir verbringen die meiste Zeit dort sitzend. Aber wer sitzt, kann wenigstens keine Schmerzen vom Gehen bekommen. Super, oder?

Wenn Jugendliche zum Lernen Ewigkeiten am Schreibtisch hocken, ist das nicht gut. Sämtliche Organfunktionen fahren runter, wenn man sitzt. Diese wieder hochzufahren, kostet den Körper viel Energie. Um das zu verhindern, sollte jeder nach maximal eineinhalb Stunden eine Pause machen und sich bewegen. Auch die Digitalisierung führt zu Bewegungsverarmung: Daumenwisch und fertig. Neue Technologien haben viele Vorteile, lassen aber unsere Muskeln und Bewegungen verarmen. Ganz nach dem Motto: If you don't use it, you lose it.



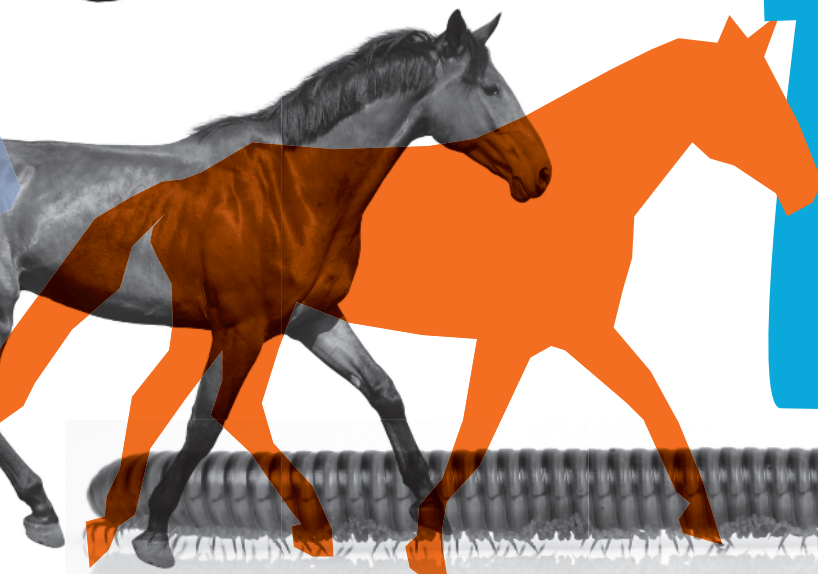
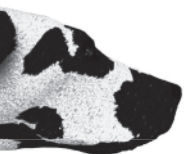
Meine Oma sagt immer: Wer nur Turnschuhe trägt, ruiniert seinen Gang. Stimmt das?

Das gilt nicht für alle, aber man muss schon das richtige Modell finden. Ist die Sohle an der Ferse zum Beispiel recht dick und geht etwas nach hinten raus, verlängert das den Hebelarm künstlich. Jemand, der eine Entzündung in der Fußhebermuskulatur hat, das sind die Muskeln, die beim Gehen die Fußspitzen vor dem Aufsetzen nach oben ziehen, und solche Schuhe trägt, verstärkt sein Problem. Bei jemandem, der eine Fußheberschwäche hat, ist so ein Schuh hingegen fantastisch, weil er die entsprechenden Muskeln trainiert.



Und wie sieht es mit High Heels aus?

Es kommt auf die Höhe an: Gegen Absätze von bis zu fünf Zentimetern habe ich nichts. Wer will nicht ab und zu schöne, lange Beine haben? Aber bei allem, was darüber liegt, hört der Spaß auf! Der Fuß hat nur eine kleine Unterstützungsfläche, weil man auf den Fußspitzen steht. Und der Druck auf diese wächst mit jedem Zentimeter Absatzhöhe enorm. Das bedeutet Megastress für die Fußzehengelenke, weil das ganze Körpergewicht nur auf ihnen lastet. Wenn man häufig oder ausschließlich so hohe Schuhe trägt, kann das zu Gelenkverformungen führen. Deshalb ist es wichtig, nicht nur die Schuhe regelmäßig zu wechseln, sondern auch die Absatzhöhe zu variieren!



„Gehen bedeutet für mich echte Freiheit“

erklärt Kirsten Götz-Neumann die Faszination des Gehens für sie. Sie lebt und arbeitet als Dozentin, Physiotherapeutin, Gangdiagnostik-Instruktorin und Präsidentin der Observational Gait Instructor Group (O.G.I.G.) in Deutschland und den USA. Ihr Buch „Gehen verstehen“ ist in Fachkreisen ein internationaler Bestseller.

