

Misstritte – oder wenn Fehlstellungen im ganzen Körper Fuss fassen

Ein Misstritt passiert rasch und oft. Und kann unbehandelt ungeahnte und gravierende Fehlstellungen im gesamten Bewegungsapparat und Organismus zur Folge haben. Diese Fehlstellungen müssen und können rasch behoben werden.

Wenn das Fussgelenk nach aussen oder innen wegkippt, wird der Organismus buchstäblich auf dem falschen Fuss erwischt. Je nachdem, welches Schuhwerk man im Moment trägt, werden die Mittelfussgelenke und das Fersenbein mehr oder minder gravierend aus der Normalposition verdrängt. Mit hohen Schuhen ist das Risiko für einen Misstritt kleiner, weil das Gelenk besser stabilisiert ist. Mit Turnschuhen, normalen Schuhen oder High-Heels kann der Fuss jedoch ungehindert wegkippen.

Oft bleibt diese Fehlstellung nach dem Ereignis weiter bestehen, weil nur gekühlt und ruhiggestellt, aber nicht nach möglichen Fehlstellungen gesucht wird. Meist kippt der Fuss bzw. das Fersenbein bei einem Misstritt nach innen weg (Beispielzeichnung), selten nach aussen.



Das Fussgelenk wird fortan einseitig belastet, so dass sich mit der Zeit die ganze Beinstellung verändert. Weiter oben knickt auch das Kniegelenk leicht nach innen, ebenfalls eine Gelenkfehlstellung! Und weiter geht's nach oben, wo sich auch die Stellung von Hüft- und Illiosakralgelenk verschiebt. Diese Fehlstellungskaskade bleibt wiederum nicht ohne Auswirkungen auf den Muskelapparat, die Muskelzüge begeben sich allmählich ebenfalls in falsche Position. (Rote Linien auf dem Bild)

Diese einseitigen Belastungen können kurz- oder langfristig zu Gelenkschäden führen. Dieser Prozess kann Jahre oder gar Jahrzehnte dauern. Der auslösende Misstritt ist dann oft längst vergessen, der Zusammenhang nicht mehr zu erkennen bzw. geht vergessen. Es ist dann einfach das „Alter“ oder ein anderer Grund, welcher für die Symptome verantwortlich gemacht wird.

Dabei können diese Fehlstellungen rasch behoben werden. Aber auch wenn der Körper schon länger mit den Folgen des Misstritts auf Kriegsfuss steht, ist einfache Abhilfe für die chronisch gewordene Fehlstellungen immer noch möglich. Ein paar wenige Sitzungen und etwas Eigentherapie genügen, und das aus dem Tritt geratene Gelenk befindet sich wieder in Normalstellung.

Dieses Muster gilt für alle Gelenke. Es gibt keine Abnützung ohne Fehlstellungen oder daraus resultierenden Muskelverspannungen.

Darum: nach Unfällen, Stürzen oder Verrenkungen unbedingt sofort den Bewegungsapparat checken lassen, damit die notwendigen Korrekturen schnellstmöglich an die Hand genommen werden können – die wirkungsvolle Therapie, die Hand und Fuss hat.

Rene Grundbacher, Bio-/ Bodymech und Rückendrucker 2017