

Fokus Großzehe

Vorschnelle Diagnose

Wenn Klienten zum Erstgespräch in meine Praxis kommen, antworten sie auf meine Frage, was sie zu mir führt, oft: „Mein Arzt hat gesagt, ich habe einen Knick-Senk-Fuß“ oder „Ich habe einen Spreizfuß“. Ich sage darauf, dass der Knick-Senk-Fuß bestimmt nicht der Grund sei, weshalb sie zu mir kämen, und was sie für Beschwerden hätten. Neun von zehn Hallux-Patienten teilen mir daraufhin mit, sie hätten die Diagnose Arthrose erhalten. Damit stehen für sie Krankheit und Behandlungsweg fest. Erst wenn ich nochmals nachfrage oder die Klienten dazu auffordere, mir mit dem Finger zu zeigen, wo es denn wehtut, verstehen sie, worauf ich hinauswill, und zeigen auf die entsprechende Stelle am Fuß. Frage ich dann weiter, wie der Schmerz sich äußert, ob er stechend, brennend, dumpf, hell, ziehend, drückend oder reißend ist, bekomme ich endlich die Antwort auf meine Eingangsfrage.

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil es zeigt, wie Fußprobleme im Allgemeinen therapiert oder behandelt werden. Es geht kaum noch darum, die Situation erst einmal mit einem der aussagekräftigsten Instrumente zu erfassen, über das wir verfügen: mit unseren Sinnen. Vielmehr wird die Beschwerde umgehend katalogisiert und daraufhin wird entsprechend der gängigen Praxis eine Lösung in Form von Einlagen, Spritzen oder Operationen bereitgestellt. Viele Menschen sind damit zunächst auch zufrieden, merken allerdings spätestens dann, wenn die Beschwerden zurückkommen oder an einer anderen Stelle des Körpers auftauchen, dass die so wichtige Ursachenforschung komplett auf der Strecke geblieben ist. Dabei wissen doch diejenigen, die von Problemen geplagt werden, meist bestens über sich Bescheid. Können sagen, wo es wehtut, seit wann es schmerzt und wann und wie der Schmerz entstanden ist oder sich verschlimmert hat. Ebenso

12

können die Betroffenen Rückmeldung darüber geben, was sie bereits getan haben, um die Situation zu verbessern. Sie können sagen, ob sich nach einer Verordnung wirklich etwas verändert hat oder nicht. Meiner Ansicht nach wäre das der Schlüssel für den Beginn einer nachhaltigen Behandlung.

Hallux: Was ist das eigentlich?

„Hallux“ bedeutet zunächst einmal nichts anderes als „Großzehe“. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat es sich allerdings eingebürgert, dass mit dem Begriff „Hallux“ gleichzeitig auch die Krankhaftigkeit des Großzehengrundgelenks und alles, was damit im Zusammenhang steht, umschrieben wird. Da der Begriff derart eingebürgert ist, springe ich auf diesen Zug auf und werde grundsätzlich von der Großzehe reden, wenn es um den ersten Zeh geht, und vom Hallux, wenn das Krankheitsbild gemeint ist. Natürlich differenziere ich dabei zwischen den unterschiedlichen Ausprägungen.

Genau das ist auch der Grund, warum ich in diesem Buch einmal mehr die übliche Sichtweise auf den Fuß buchstäblich auf den Kopf stellen möchte. Ich wünsche mir, dass Sie wach und aufmerksam werden. Dass Sie sich nicht alles für gut verkaufen lassen. Das kostengünstigste und gleichzeitig wirkungsvollste Medikament tragen Sie nämlich ohnehin immer mit sich herum. Es ist Ihr Kopf und es ist Ihre eigene Einstellung. Wenn Sie achtsam sind, dann wissen Sie auch, was Ihnen guttut und was nicht. Wenn Sie die Zusammenhänge kennen, dann fällt es Ihnen leichter, Ihren Körper zu verstehen und mit den richtigen Maßnahmen und Verhaltensweisen auf seine Signale zu reagieren.

Ganzheitliche Methoden für ein vielfältiges Problem

Ich sagte ja eingangs bereits, dass wir uns gemeinsam auf eine Reise begeben werden. Das Ziel dieser Reise liegt zwar gar nicht so weit weg; Sie können es schon sehen, wenn Sie nur nach unten blicken. Nichtsdestotrotz werden wir eine Zeit lang unterwegs sein, denn es gibt vieles zu entdecken, das Ihnen dabei helfen wird, das Krankheitsbild des Hallux besser zu verstehen. Ein Grundgelenk verschiebt sich schließlich nicht zufällig, eine Großzehe stellt sich nicht einfach so schief – schon gar nicht von heute auf morgen. Sie tut es auch nicht, um Sie zu ärgern, sondern weist mit dieser negativen Bewegung auf einen Missstand hin.