



## Wenn der Schuh drückt

SCHMERZENDE FÜSSE UND SCHWANGERSCHAFT

„Nach der Schwangerschaft passt mir kein Schuh mehr!“ Haben Sie diesen Satz schon einmal von einer Freundin gehört oder am eigenen Körper erfahren? Die Schwellungen durch Wassereinlagerungen sind schon lange verschwunden und trotzdem drückt im wahren Sinne des Wortes der Schuh. Aber was ist die Ursache für dieses Mysterium der wachsenden Füße während der Schwangerschaft?

### Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

Während der Babyzeit muss der Körper Höchstleistungen vollbringen – man könnte diese Zeit eigentlich als einen 40-wöchigen „Baby-Marathon“ bezeichnen. Auch die Füße sind davon betroffen. Nicht selten können auch hier Schmerzen und Überlastungen auftreten.

Unsere Füße tragen unseren Körper Tag ein Tag aus – ein Leben lang. Welche Höchstleistung dabei erbracht wird, wird uns oft erst dann bewusst, wenn der Schuh drückt. 26 kleine Knochen und 24 Muskeln gestalten die Struktur eines Fußes. Durch die Anordnung von Bindegewebe, Muskeln und Knochen entsteht ein komplexer dreidimensionaler Aufbau. Im Bereich des Fußinnenrandes ent-

steht durch die spezielle Anordnung das Fuß-Längsgewölbe. Ist die Muskelverschraubung der Fußmuskulatur gut ausgebildet, hat der Fuß im Idealfall dort keinen Bodenkontakt.

Das Körpergewicht wird von der Fußsohle zu unterschiedlichen Anteilen getragen. Den Hauptanteil unseres Gewichtes tragen die Ferse (33%) und der Fußballen (ca. 40%). Den Rest übernehmen der Fußaußenrand (ca. 15%), die Großzehe (ca. 5%) und die übrigen Zehen (ca. 7%).

Während der Schwangerschaft verändert sich schrittweise die Körperstatik. Die Körpermitte wird durch den wachsenden Bauch immer präsenter – dadurch wandert der Körperschwerpunkt weiter nach vorne. Die Bauchmuskulatur wird gedehnt und unser Körper reagiert mit einer Veränderung der Haltung auf diesen Prozess: Die Wirbelsäule wird weiter in die Beugung (Lordose) gezogen und das Becken wird geöffnet.

Um dem Baby und den eigenen Organen im Bauch genügend Platz zu bieten sowie als Vorbereitung auf die Geburt, verändert sich die Ausrichtung unseres Beckens. Die Beckenschaufeln öffnen sich, um Platz für das Köpfchen zu machen. Dadurch kommt es auch zu einer direkten Anpassung der Bein- und Fußachse. Dies wird im Gangbild



wirken sich nämlich ebenfalls auf Muskulatur, Bänder und Bindegewebe in den Füßen aus. Gemeinsam mit einer raschen Gewichtszunahme kann der Prozess zu einer Senkung des Fußgewölbes führen. Sind die Einflüsse stark ausgeprägt, wird der Fuß deutlich breiter sowie länger und „tritt sich platt“ – es kommt zum Spreizfuß. Besonders belastet sind hier vor allem Schwangere, die bereits vor der Schwangerschaft eine Fußfehlstellung hatten. Diese kann sich durch die genannten Faktoren weiter verschlechtern. Typische langfristige Folgen einer Fußfehlstellung können etwa einen Hallux Valgus (Großzehen-Abweichung), Ballenschmerzen oder einen Fersensporn auslösen.

Manchmal bestehen überhaupt keine Schmerzen direkt im Fußgewölbe. Das veränderte Abrollverhalten kann auch im Verlauf der Beinachse nach oben aufsteigend Folgen zeigen. Durch weiterlaufende funktionell zusammenhängende Ketten können auch Schmerzen in den Knien oder der Hüfte in Zusammenhang mit abgeschwächten Fußmuskeln auftreten, aber auch Verspannungen im gesamten Bewegungsapparat ausgelöst werden.

### Podotherapie

Bestehen während oder nach der Schwangerschaft Schmerzen beim Abrollen, gibt es die Möglichkeit mithilfe der Podotherapie das Fußgewölbe wieder fit zu machen. Die Podologie (Podos = Fuß) ist ein Therapieansatz, welcher sich mit den Folgen und Ursachen von Fehlhaltungen der Füße sowie deren Wechselwirkungen im gesamten Körper befasst. Im Rahmen der Podotherapie werden mithilfe dieses Wissens unter Beachtung der gesamten Körperstatik individuelle Sohlen angepasst. Anhand eines dynamischen Fußabdruckes sowie einer Videoanalyse wird das Verhalten des Fußes in der Bewegung im Detail analysiert. Daraus werden im Anschluss Empfehlungen für einen Therapieansatz

sichtbar – Knie und Füße drehen nach außen und der typische „Watschelgang“ während der Schwangerschaft entsteht.

Der zweite große Beitrag zur körperlichen Veränderung ist der hormonelle Einfluss. Durch die Ausschüttung der Schwangerschaftshormone (z.B. das Hormon Relaxin) verändert sich die Körperspannung. Gelenkverbindungen und Bänder werden weich, um die Frau auf eine leichtere Geburt vorzubereiten. Besonders stark merken viele Schwangere diesen Vorgang im Kreuzbein-Darmbeingelenk (Iliosacralgelenk) oder in der Schambeinfuge (Symphyse) – Lockerungen dieser Gelenke sind oft mit Schmerzen verbunden.

Die Antwort auf das oben beschriebene Mysterium lautet: Gewachsen sind die Füße in der Schwangerschaft nicht – größer werden können sie dennoch. Die genannten Einflüsse

gegeben. Mit speziellen Keilen werden die Muskeln im Fuß angeregt und gezielt gekräftigt. Diese sollen dem Körper helfen, aktiv der beschriebenen Wirkungsspirale entgegen zu wirken. Das Ziel ist eine nachhaltige Korrektur der Fußstellung. Dadurch verbessert sich die gesamte Körperhaltung und es kann auch eine langfristige Linderung von Gelenks- und Rückenbeschwerden erzielt werden.

Die Einlagen sind sehr dünn, passen somit gut in einen Alltagsschuh und können auch als Mini-Trainingsgerät für die Zeit ohne Training gesehen werden. Erfolge sind bei entsprechender Tragedauer pro Tag innerhalb kurzer Zeit sichtbar und vor allem für die Patienten spürbar.

### Tipp: Vorbeugen und trainieren!

Mit diesem ausführlichen Wissen über die Füße in der Schwangerschaft können einige Punkte bereits vorbeugend während der Babybauch-Zeit und danach beachtet werden:

Das Fußmuskultraining wird im Idealfall, genauso wie das Beckenbodentraining, immer in das übrige Training integriert: Egal, welche Kräftigungsübung absolviert wird – zuerst an die Beckenboden-Spannung und die Fußmuskul-Spannung denken und dann erst mit der Übung beginnen. Auch während der Durchführung immer wieder daran denken!

### Vorsicht beim Sport!

Hormonumstellung, flexiblere Bänder – all das sollte während der Schwangerschaft beim Sport beachtet werden, da sich dadurch das Verletzungsrisiko erhöhen kann. Vor allem Stop-and-Go-Sportarten wie z.B. Tennis oder Squash sollten daher nun reduziert werden. Sanftes Ausdauertraining (Nordic Walking, Schwimmen) sowie Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht können meist die gesamte Schwangerschaft hindurch ausgeübt werden. Gutes Schuhwerk mit gedämpfter Sohle ist jetzt ein MUSS und hilft, die Belastungen gut abzufedern.

### Mit Watschelgang ertappt?

Tipp: Im Alltag immer wieder selbst aktiv gegensteuern und sich selbst an eine aufrechte Körperhaltung erinnern. Auch während der Schwangerschaft darf der Bauchnabel gezielt nach innen Richtung Wirbelsäule gezogen und somit die Haltung verbessert werden. Zusätzlich die Fußspitzen nach vorne ausrichten, die Kniegelenke räumlich über den Sprunggelenken einordnen und die Pobacken anspannen.

Ebenso sollte man den eigenen Fuß wahrnehmen. Wo sind meine Belastungspunkte am Fuß im Stehen? Spüre ich die Ferse, den Fußaußenrand und die große Zehe? Oder sind andere Punkte präsent oder stark ausgeprägt? Tipp: Hinspüren und bei Bedarf immer wieder sanft korrigieren, zum Beispiel täglich während des Zähneputzens oder beim Warten auf den Bus.

Die Ausbildung zur PodotherapeutIn erfolgt in Österreich durch Physiotherapeutin und Osteopathin Birgit Frimmel. Es ist die in Österreich umfassendste und intensivste Ausbildung dieser Art. Zur Ausbildung zugelassen sind nur Ärzte, Osteopathen und Physiotherapeuten.

Ich betreue Patienten in Tulln und in Wien im Bereich der Podotherapie. Nähere Infos zu meiner Praxis, den Standorten und dem Ablauf der Podotherapie sind zu finden unter [www.diesportpraxis.at](http://www.diesportpraxis.at)

Eine Liste der Therapeuten in Österreich ist auch unter [www.podo-therapie.at](http://www.podo-therapie.at) ersichtlich.



Beate Url, BSc. BA.  
Baby-Mama  
Physiotherapeutin  
Podotherapeutin  
mamaFIT Trainerin  
Aerobic- und Fitnesstrainerin  
mit über 10 Jahren Gruppen-  
erfahrung

[www.diesportpraxis.at](http://www.diesportpraxis.at)  
[www.mamafit.at/trainer/beate-url](http://www.mamafit.at/trainer/beate-url)