

## Medienmitteilung

### **Tipps der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren Füsse - Nerven im untersten Lendenwirbel oft verantwortlich für Schmerzen**

**Bern, 27. Juni 2018 – Füsse sind ein komplexes Gebilde. Sie werden oft vernachlässigt. Aufmerksamkeit bekommen Füsse in der Regel erst, wenn sie schmerzen. Der Ursprung von Fussproblemen liegt häufig in verspannten Muskeln des Unterschenkels.**

Die Konstruktion eines Fusses kann mit der einer Brücke verglichen werden. Basis bilden die Knochen, aus denen sich das Fussgewölbe zusammensetzt. Der Fuss benötigt jedoch weitere Teile, um perfekt zu funktionieren. Das Schienbein fungiert als hoher Pfeiler, die Muskeln und Sehnen unterstützen als "Aufhängung" wie Drähte bei einer Brücke, vergleichbar beispielsweise mit der Golden Gate Bridge. Daneben verfügen Füsse über Bänder und Faszien, die das Zusammenfallen des Fussgewölbes verhindern. Diese Komponenten arbeiten Hand in Hand. Die Kräfte werden vom Boden optimal im Fuss weitergeleitet. So entsteht eine effiziente Bewegung ohne Fehlbelastung.

#### **Fussprobleme ganzheitlich betrachten**

Nebst Schmerzmitteln oder Einlagen für die Schuhe werden bei Patienten mit Fussproblemen oft Therapien verordnet, bei denen die Knochen, Bänder und Faszien behandelt werden. Vergessen geht dabei aber nicht selten die "Aufhängung der Brücke" - die Muskeln. Bei der Mehrheit der Patienten ist die Muskulatur am Unterschenkel verspannt. Verspannte Muskeln schmerzen und können den Fuss nicht unterstützen. Der Fussknochen und die Bänder verrichten die Arbeit alleine und werden überlastet. Mit der Zeit verkürzen sich auch die Fussmuskeln. Die Belastung auf dem Fuss wird verlagert, was langfristig zu Deformationen wie beispielsweise dem Hallux Valgus führt. Die Wirbelsäule spielt bei Fussproblemen oft eine entscheidende Rolle. Denn die Versorgung der Unterschenkelmuskulatur wird durch Nerven, die beim untersten Lendenwirbelgelenk entspringen, wahrgenommen.

#### **Probleme in der Wirbelsäule lösen**

Durch Manipulation des untersten Lendenwirbelgelenks kann der Chiropraktor dazu beitragen, dass die Nerven wieder optimal arbeiten. Damit die Unterschenkelmuskulatur den notwendigen Blutzucker erhält, ist eine kräftige, so genannte "Triggerpunktmassage", notwendig, damit das Blut rasch in die Muskulatur fließt. Ist die "Aufhängung" repariert, so lohnt es sich, auch die Muskeln, Sehnen und Bänder des Fusses zu therapieren. Unterstützung bieten Einlagen für die Schuhe.

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Respekt gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose,

Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,  
[info@santemediac.ch](mailto:info@santemediac.ch), [www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch)