

# Der Schuh muss passen

Nicht jeder Schuh ist für jeden Läufer geeignet. Wer sich von der Vielfalt in den Sportgeschäften überfordert fühlt, sollte seinen Laufstil einer Bewegungsanalyse auf dem Laufband unterziehen.

Durch Bewegungsmangel im Alltag kommt es häufig zu muskulären Defiziten, die beim Laufen und Gehen Beschwerden verursachen und Gelenkverschleiß provozieren. Damit wird auch der diplomierte Nürnberger Lauftherapeut und Heilpraktiker Roland Blumensaat in seiner Praxis und in seinen speziellen Laufkursen für das Bildungszentrum täglich konfrontiert. „Leider werden Video-Analysen oft nur gemacht, um Schuhe zu verkaufen“, beurteilt er den Trend zum High-Tech-Schuh.

Dabei ließen sich in einer umfassenden und vom Fachmann durchgeführten Laufanalyse Defizite genau erkennen und anschließend mit individuell verordneten Übungen, bei Bedarf auch Schuheinlagen korrigieren. „Vorausgesetzt, der Betroffene ist bereit, diese Übungen zu machen und in die Gänge zu kommen“, so der 48-Jährige. Der Orthopädie-Schuhmachermeister Christoph Richter führt im „Parcside“-Komplex am Stadtpark zusammen mit Blumensaat Bewegungsanalysen durch – für alle, die Aufschluss über ihren Laufstil brauchen und wissen wollen, welcher Schuh dafür geeignet ist. „Im Duden steht ‚Biomechanische Bewegungsaktivierung‘ – ein Monsterwort“, schmunzelt der 38-Jährige, „aber den Bewegungsablauf durch diese Analyse zu optimieren, das ist mein Job.“

## Einzigartig im Großraum Nürnberg

Mit einer Schusterwerkstatt haben die lichtdurchfluteten hohen Räume mit viel Glas und Möbeln in heller Bambusoptik im Erdgeschoss des Arztheaus nichts gemeinsam. Zum Glück auch nicht mit einer „Muckibude“, in der es dezent nach verschwitzten Fitnessjüngern muffelt, die ihre Kilometer auf dem elektronisch bewegten Laufteppich absolvieren. Auch wenn ein gutes Drittel des Verkaufsraumes die High-Tech-Ecke mit seinem speziellen Therapielaufband einnimmt. Mehrere Videokameras zeichnen den Bewegungsablauf der Probanden aus ungewöhnlichen Perspektiven auf und können anschließend am Computeranalyse-Pult sofort ausgewertet werden.

Dass das Gerät im Großraum Nürnberg, Fürth, Erlangen momentan das einzige ist, darauf ist er besonders stolz. Für den handwerklichen Teil der Analyse ist er zuständig: „Ich beurteile die Fußsituation generell, mache Fußdruckmessung und Scanner-Aufnahmen von den Füßen“, meint Richter. Die entsprechenden Unterlagen, die man von ihm mitbekäme, könne man bei medizinischem Handlungsbedarf aber auch jedem Arzt vorlegen.



Will man später auf der grünen Wiese eine gute Figur machen, muss das Laufen erst in einer hochtechnischen Umgebung exerziert und analysiert werden. Foto: Joswig

„Mit meinen Bildern hat er technisch bessere Aufnahmen, als er das jemals selbst machen könnte“, unterstreicht er. Doch vor der Analyse ist erst mal Bodypainting angesagt: Roland Blumensaat zeichnet mit abwaschbarem Filzstift und Lineal genau definierte Markierungen hinten und seitlich auf Oberschenkel, Waden und Knie ein. „Die Kamera kann durch die Markierungen an den Drehachsen der Gelenke dann die Winkel in Bewegung aufzeichnen. Und an den individuellen Bewegungsmustern erkenne ich später sofort die Abweichungen von der Normallinie“, erläutert der Lauftherapeut.

Zehn Minuten dauert diese Prozedur, „denn die Markierungen müssen absolut exakt sein, sonst sind sie nicht aussagekräftig“. Insgesamt weitere zehn Minuten vergehen in Aktion auf dem Laufband für verschiedene Videoaufnahmen: barfuß und in mitgebrachten Laufschuhen, von der Seite, von hinten und frontal. Dabei werden Basisaufnahmen von der gesamten Beinachse gemacht, von Knie und Ferse, von der Beckenbewegung mit Beckenstabilität oder bis hinauf zum Rücken. „Diese Untersuchung ist dann aber auch schon sehr umfangreich und dauert gut zwei Stunden“, meint Blumensaat.

Hauptanliegen der Analyse sei vor allem, Defizite im Bewegungsablauf festzustellen, wie er betont. An funktionellen Fehlstellungen könne man gut mit individuellen Kräftigungs- und Dehnübungen arbeiten. „Eventuell raten wir auch zu stützenden Einlagen oder sagen, geht ins Sportgeschäft und kauft diesen oder jenen speziellen Schuh.“ Für die Software der Analysestation kein Problem. Immerhin sind darin die 300 gängigsten Laufschuhe samt den dazugehörigen Produktinformationen enthalten.

Natürlich ist zu wenig Bewegung eine Hauptursache für viele Zivilisationskrankheiten, das weiß auch er.

„Aber ich glaube, dass die Überversorgung mit zu stark stützenden oder dämpfenden Schuhen ebenfalls ein Hauptübel ist.“ Wer daheim oder auch sonst nie barfuß läuft, würde sich viel zu sehr an dämpfende Kissen gewöhnen. Eigene Reflexe, den Körper beim Laufen zu stabilisieren, gingen dadurch verloren. Vorhandene Fehlstellungen würden sogar noch verstärkt, so Blumensaat.

Zum Abschluss bekommt man eine Mappe mit Auswertung der Bewegungsanalyse, einer CD-Rom mit Videoaufnahmen auf dem Laufband, Ausdrucken des Fuß-Scans, Schuh-Empfehlungen und Vorschlägen für Muskelaufbautübungen. Darin sieht der Laufspezialist einen wirkungsvollen Leitfaden, den Laufstil zu verbessern und Verletzungen oder Fehlverhalten vorzubeugen. Ob das gezielte Workout-Programm jedoch wirklich Erfolg hat, „steht und fällt damit, wie gut der Einzelne die Infos umsetzt.“

Kerstin Joswig

☎ Roland Blumensaat, ☎ 54 66 29, E-Mail: r.blumensaat@gmx.de Internet: www.schritt-weise.de Blumensaat hält einen Einführungsvertrag: „Hilf dir selbst – laufe!“, am Mittwoch, dem 26. April um 19 Uhr in Mögeldorf, Diakonie in der Ziegenstraße, Ecke Waldstraße, Teilnahme nur nach telefonischer Voranmeldung. Laufkursbeginn 1. Mai. Ab 25. April bzw. 2. Mai auch Laufkurse beim BZ, ☎ 231 68 18 Orthopädieschuhtechnik Richter, Am Stadtpark 2, ☎ 891 08 03 Allgemeine Infos: www.lauftreff.de www.laufen-in-nuernberg.de Buchtipps: Dirk und Britta Wackernagel: Laufen in Nürnberg. Lauf- und Ausdauer-sportverlag, 121 Seiten, 19,80 Euro Dagny Scott: Das große Laufbuch für Frauen. Tibia Press, 374 Seiten, 19,50 Euro