

## ALLES REINE FUSSSACHE

**N**atürlich spielt der Kopf im Fußball eine wichtige Rolle. Aber nicht alles lässt sich auf die psychische Komponente beziehen, auch die physische darf nicht außer Acht gelassen werden. Also doch nicht alles reine Kopfsache? Mitnichten. Denn oft liegt das Problem auf der anderen Seite des Körpers.

Nicht selten kommt es vor, dass einen Spieler wiederkehrende Probleme plagen, mal ist es das Knie, mal die Muskulatur, „doch nicht immer sitzt der Ursprung der Probleme dort, wo sie sich am Ende bemerkbar machen“, erklärt Mannschaftsarzt Dr. Wolfgang Schillings. Ein Bereich, der dann geprüft und als mögliche Problemursache unter die Lupe genommen wird: die Füße. „Knie- oder Muskelbeschwerden sind typische Beispiele für Probleme, die vom Fuß kommen könnten und die man beheben kann, indem man die Kette wieder korrigiert“, erklärt Schillings. Mit besagter Kette sind die übereinanderliegenden Gelenke gemeint: Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Iliosakralgelenk und darüber aufsteigend die Wirbelsäule und der Kopf. „Wir können es schaffen, über eine verbesserte Einstellung des Fußes die aufsteigende Kette in einer guten statischen Position auszurichten“, so Schillings. Und was für viele Freizeitsportler banal klingt, ist in Wirklichkeit eine Wissenschaft für sich: „In solchen Fällen sind Einlagen ein Mittel der Wahl.“

Jeder Hobbykicker wurde mit diesem Thema sicherlich schon einmal konfrontiert, und auch im Profisport sind Einlagen eine der besten Möglichkeiten, um Fehlstellungen zu begegnen, sofern sie in Verbindung mit den richtigen Übungen und Aktivitäten angewendet werden. HSV-Physiotherapeut Andreas Thum ist im Stab der Rothosen Experte auf diesem Gebiet. Er sagt: „Einlagen werden als zusätzliches Hilfsmittel bei Statikveränderungen



und daraus resultierenden funktionellen Beschwerden des muskulären Apparates genutzt.“ Und das gar nicht mal selten, jeder dritte HSV-Profi trägt Einlegesohlen. Diese müssen im Profifußball besondere Voraussetzungen erfüllen, so sind sie beispielsweise ultradünn, um in den enganliegenden Fußballschuhen nicht zu drücken oder zu scheuern. Gleichzeitig handelt es sich nicht um statische Einlagen, denn: „Wir verwenden die Einlagen nicht nur, um den Fuß in der richtigen Position zu halten, vielmehr handelt es sich um sensomotorische Einlagen“, erklärt Thum und führt aus: „Das bedeutet, dass durch die spezielle Beschaffenheit der Einlage bestimmte Punkte an der Fußsohle Reizen ausgesetzt werden, die die Ausrichtung des Körpers oder beispielsweise die Beckenlage korrigieren können. Dies geschieht, indem der Fuß durch die Einlage und die aufgrund der Oberfläche ausgesendeten Reize mehr Arbeit bekommt und bestimmte Muskeln durch die Reizung der Triggerpunkte beansprucht werden.“

Das Ergebnis: Die aufsteigende Problemkette kann korrigiert werden, sprich: Knie- und Hüftprobleme oder daraus resultierend Beckenverwirrungen, die wiederum Probleme im Iliosakralgelenk oder im Lendenwirbelbereich, hervorrufen können,

da sich die Wirbelsäule aufgrund der von unten nach oben aufsteigenden Fehlhaltungen statisch verändert hat. In diesen Fällen ist eine bessere Ausrichtung durch das Tragen der Einlegesohlen das Ziel und durchaus möglich. „Man kann das von unten her antriggern und so Probleme aus dieser Richtung positiv beeinflussen“, so Thum. Vermessen werden diese nicht mehr mit dem guten alten Gips- oder Gummiabdruck der Fußsohle, sondern zum Beispiel durch eine spezifische Lauf- und Ganganalyse auf dem Laufband inklusive Kamera-Aufzeichnungen, um ein ganzheitliches Bild des Körpers und der Haltung zu bekommen.

Nicht aktiv werden Schillings, Thum & Co., wenn es sich um Sonderfälle handelt. „Es gibt Spieler, die eine mögliche Fehlstellung seit Jahren seitens ihres eigenen Körpers kompensieren“, so Thum. In diesem Fall gilt: „Never change a running system. Diese Jungs lässt man in ihrem Bewegungsmuster, denn da würde eine Einlage das gesamte System durcheinanderbringen, das sich über die Jahre offensichtlich eingespielt hat. Und damit könnte man eher etwas kaputt machen als zu helfen. In diesem Fall gibt es bessere Therapiemethoden, beispielsweise manuelle Therapie.“ Wie gesagt: eine Wissenschaft für sich. ♦



AN ALLE HSV-

# VOLL BLUT FANS!

**Euer Blut ist in der Pandemie wertvoller denn je.**

Die ersten HSV-Vollblutfans, die bis 30. April 2021 im UKE zum Blutspenden kommen, erhalten je einen original HSV-Ball\*.



Einfach diese Anzeige mit zur Blutspende bringen und vorzeigen.

\*Solange der Vorrat reicht.

**VERLOSUNG**

**UKE Blutspende**

Martinstraße 52 (Gebäude Ost 38), 20246 Hamburg  
Mo., Do., Fr. 7 bis 14 Uhr | Di. und Mi. 12 bis 19 Uhr

**blutgeschwister.net**