



Der Fuß in der frühkindlichen Bewegungs-entwicklung

Stephan Heinz

Der Fuß besitzt in der kindlichen Entwicklung eine übergeordnete Stellung. Bis wir auf eigenen Füßen stehen, mit ca. 12 Monaten, durchläuft das Kind Meilensteine der Entwicklung. Diese Schritte kann man auch als Basisvoraussetzungen für späteres Lernen ansehen.

In diesem Vortrag möchte ich mich mit ihnen gemeinsam die sensomotorischen Entwicklung des Kindes anschauen und Möglichkeiten der Förderung mit Hilfe der sensorisch integrativen Kinesiologie aufzeigen.

Der Moment, in dem sich ein Kind auf die eigenen Füße stellt, ist auch für die weitere Entwicklung des Kindes immens wichtig. Ab diesem Moment hat man den Eindruck, dass die kindliche Entwicklung rasant beschleunigt wird. Wissenschaftler vermuten, dass auch die Entwicklung unserer Großhirnrinde, vor allem die Bereiche des Stirnlappens (Sitz unseres Bewusstseins), durch diesen Schritt in der Evolution stark beeinflusst wurde.

In meiner Arbeit mit schwer behinderten Kindern beobachte ich immer wieder, dass Kinder, die sich auf eigenen Kräften heraus aufrichten konnten, in ihrer kognitiven Entwicklung oft den Kindern überlegen sind, die dies nicht können.

In der energetischen Sichtweise der traditionellen chinesischen Medizin besitzt der Fuß wichtige Aufgaben. Wichtige Meridiane beginnen oder enden am Fuß, und auf der Fußsohle befindet sich der Akupunkturpunkt Niere 1.

Dieser Punkt wird auch als Entwicklungskatalysator bezeichnet. Er hat Einfluss auf das gesamte Energiesystem des Menschen.

Dieser Punkt wird erst in dem Moment aktiviert, indem sich das Kind auf eigene Füße stellt. Die Übersetzung dieses Punktes lautet „sprudelnde Quelle“. Dieser Akupunkturpunkt erdet uns und die Energie kann sich entfalten. Hier sitzen die Kraft und das Potential für einen

Neubeginn, die sprudelnde Quelle unterstützt Angst und Misstrauen zu transformieren, damit wir mutig und entschlossen den nächsten Entwicklungsschritt gehen können.

Aus kinesiologischer Sicht ist der Fuß auch interessant. Wir wissen, dass im Fuß Rezeptoren / Sensoren sitzen, die für die Organisation des Menschen in der Schwerkraft von hoher Bedeutung sind. Diese Fußsensoren beeinflussen wichtige Skelettstützmuskeln und haben so Einfluss auf unsere gesamte Statik und unser Bewegungsmuster. Sensoren in der Haut sind also Zellen, die sich darauf spezialisiert haben, Stimuli aus der Umwelt aufzunehmen und weiterzuleiten.

Wir differenzieren folgende Sensoren in der Haut:

Meissner Rezeptoren: Ihre Aufgabe besteht darin, die Oberflächensensibilität mit Informationen zu versorgen. Diese Rezeptoren befinden sich an unbeharrten Körperstellen, vor allem an Fingern- und Zehenspitzen.

Haarfollikelrezeptoren: Diese befinden sich in der behaarten Haut und sind auch für Berührungsreize zuständig.

Vater-Pacini-Lamellenkörperchen: Sie befinden sich in den tiefen Schichten der Haut, vor allem in der Handinnenfläche und in der Fußsohle. Ihre Aufgabe besteht darin, Druckempfindungen zu vermitteln und hat somit Einfluss auf die Tiefensensibilität. Diese ermöglicht uns z.B. die Anpassung der Muskulatur an den Untergrund.

Merkel-Tastscheiben: Auch diese Rezeptoren haben die Aufgabe Tastempfindungen weiterzuleiten. Sie liegen an der Grenze von Ober- und Lederhaut.

Krause-Endkolben: Befinden sich vor allem in den Schleimhäuten, aber sind auch überall im Körper vorhanden. Ihre Aufgabe besteht darin, Kältereize zu erkennen und weiterzuleiten.

Ruffini-Körperchen: Liegen im Unterhautgewebe und ihre Aufgabe besteht darin, Wärmereize zu erkennen.

Schmerzrezeptoren: Kommen in allen Körpergeweben vor. Eine Besonderheit dieser Rezeptoren ist, dass sie sich nicht adaptieren. Schmerz ist für unser Überleben die wichtigste Sinnesmodalität. Schmerz schützt uns, und zeigt uns Ungleichgewicht.

Diese oben beschriebenen Rezeptoren stimulieren das Kind in seiner Entwicklung normalerweise beim Barfuß laufen; Barfuß laufen schult die Rezeptoren. Leider werden die Füße unserer Kinder immer früher in Schuhe gezwängt, weil dies einer optischen Norm entspricht. Die Folge davon kann eine taktile Defensivität sein. In meiner Praxis beobachte ich viele Kinder, die nicht mehr barfuß laufen können, weil sie übersensibel sind und die Reize, die sie über die Fußsohle aufnehmen, nicht mehr richtig diskriminieren können. Die Rezeptoren sind dafür verantwortlich, dass wir uns in der Schwerkraft bewegen und unsere Füße sich flexibel anpassen können. Daher ist es notwendig, sie zu stimulieren. Dies geschieht normalerweise beim Barfußlaufen und über Herausforderungen. Unter Herausforderungen verstehe ich, dass sich der Fuß an unterschiedlichste Untergrundgegebenheiten anpassen muss. Je schneller die Fußsensoren Informationen über den Untergrund aufnehmen, umso angemessener und koordinierter können Bewegungen eingeleitet und ausgeführt werden. Ich empfehle jedem das spannende Experiment, bei einem Hexenschuss eine halbe Stunde barfuß im Wald oder auf einer Wiese spazieren zu gehen. Sie werden von der Wirkung überrascht sein.

Die Aktivierung der Sensoren wirkt sich auf die gesamte Haltung und das Bewegungsverhalten dieser Kinder aus.

Auch bei älteren Patienten, vor allem bei Parkinsonpatienten, beobachte ich die positiven Effekte der Fußarbeit immer wieder. Die Folgen mangelnden Barfuß Laufens sind neben Fußdeformitäten auch mangelnde Stimulierung der Fußsensoren.

Dies wiederum kann die Sturz- und die Fallneigung erhöhen.

Hier kann mit Hilfe kinesiologischer Techniken und Barfuß laufen geholfen werden.

Barfußlaufen ist die ursprünglichste Form der Reflexionstherapie und aktiviert die Katalysatoren in den Füßen zur Energetisierung unseres Körpers von ganz alleine.

Im Vortrag demonstriere ich eine kinesiologische Technik, die die Entwicklung der Fußsensoren gezielt schult und dadurch positiv auf die Aufrichtung des Kindes und sein Bewegungsverhalten auswirkt.

Ich möchte jeden Kollegen und jede Kollegin dazu ermutigen, sich intensiv mit den Füßen ihrer Patienten zu beschäftigen, damit sie gestärkt auf eigenen Füßen durch ihr Leben gehen.

Folgendes Fallbeispiel zeigt eindrücklich, welche Kraft und Dynamik in der Fußarbeit vorhanden ist:

Johannes, 4 Jahre, wird in meiner Praxis aufgrund von Gleichgewichtsproblemen und einer extremen Unsicherheit im sozialen Kontakt vorgestellt. Im Kindergarten spielt er für sich alleine in einer Ecke auf dem Bauch liegend. Bei Gruppenaktivitäten, wie z.B. der wöchentlichen Turnstunde, weigert er sich teilzunehmen und verbringt die Zeit in der Nähe einer Erzieherin. Auch im Erstkontakt in meiner Praxis wirkt der Junge sehr schüchtern und unsicher. Er ist jedoch sichtlich an unserer Therapie und Oleg, dem Hund, interessiert. Über den Hund konnten wir gut Kontakt aufbauen. Bereits in den ersten Minuten stellte ich fest, dass er überwiegend auf Zehenspitzen durch den Raum lief, sich öfters anstieß und beim Überqueren einer Turnmatte schnell das Gleichgewicht verlor, was er mit Massenbewegungen auszugleichen versuchte. Spielerisch aktivierten wir seine Fußsensoren, indem ich ihn aufforderte, einen Balancierbalken zu überqueren. Dies gelang ihm nur ungenügend und er war sichtlich frustriert. Ich zeigte ihm einen Trick, wie wir seine Füße anschalten, damit er dann besser balancieren könne. Nachdem wir etwa 10 Minuten die Fußsensoren aktiviert hatten, motivierte ich ihn, nochmals über den Balken zu balancieren. Dies gelang deutlich besser und er freute sich riesig. Auch die Mutter war beeindruckt von der Veränderung.

Als Hausaufgabe sollten sie die Fußsensoren drei Wochen einmal täglich aktivieren (in einer Kurzversion, die ca. 2 Minuten dauert) und zusätzlich so oft wie möglich barfuß laufen. Zum zweiten Termin kam ein sichtlich verändertes Kind auf mich zu: Johannes wirkte offener und im Kontakt freier. Die Mutter berichtete, dass ihr Sohn sich endlich trauen würde Laufrad zu fahren und insgesamt wesentlich mutiger sei. Die Erzieherinnen würden beobachten, dass er mit einem Jungen Kontakt aufbaut und mit ihm gemeinsam turnt. Auch der Zehenspitzenengang würde nur noch in Stresssituationen auftauchen, wenn er sehr aufgeregt wäre.

Stephan Heinz, staatlich exam. Ergotherapeut, Begleitender Kinesiologie (DGAK) in eigener Praxis, entwickelte auf den Grundlagen der klassischen Fußreflexzonen-therapie und seinen Erfahrungen als Shiatsu-Therapeut und Kinesiologe ein eigenständiges Therapiemodell, welches die Füße als Biofeedbacksystem nutzt, um energetische Zusammenhänge zu erkennen und zu behandeln. Krankheitsprozesse werden in diesem Modell rein vom individuellen energetischen Status des Klienten beleuchtet. „Wir behandeln also hier nicht die Krankheit, sondern eine Energieflussstörung. Diese Form der Arbeit hat sich besonders in der Arbeit mit chronisch Kranken und schwer Behinderten bewährt“.

Kontakt:

Stephan Heinz
Marktstr. 21
36037 Fulda
Tel.: +49 (0)661 20 00
stephanheinz@gmx.de
www.stephan-heinz.de