

In Mehrseillängenrouten werden die Füße oft besonders stark belastet.



Alex Römer

# Entspannung für den Fuß

Fußreflexzonenmassage vor und nach dem Klettern – Alex Römer zeigt, wie es geht.

Das ein zu enges Schuhwerk mit der Zeit zu erheblichen Missbildungen der Füße führen kann, dürfte bekannt sein. Allerdings gibt es Sportarten, bei denen man diese Nebenwirkung mehr oder weniger in Kauf nehmen muss. Sportklettern zum Beispiel. Auch wenn man auf das Auslo-

ten anatomischer Grenzen inzwischen verzichtet und dank verbesserter Kletterschuhe keine Höllenqualen mehr erleiden muss, gilt nach wie vor: Wer gut klettern will, muss kleine Kletterschuhe tragen. Viele engagierte Kletterer haben deshalb so genannte »Krallenzehen« (Digitus malleus).

Ein anderes Problem hat auch mit den engen Schuhen beim Klettern zu tun: Nach mehreren Klettertagen ermüdet und verkrampft die kurze Fußmuskulatur sehr rasch, was nicht nur schmerzt, sondern auch zu immer schlechterer Beintechnik führen kann. Im Kletterurlaub ausgesprochen ärgerlich. Hier gibt es allerdings eine einfache Lösung: Mit ein bisschen Wissen über die Technik der Fußreflexzonenmassage kann man eine schnelle Regeneration der Füße und sogar der gesamten Beine erreichen. Und wer sich mit der Reflexzonenmassage näher befasst, kann auch auf andere Regionen des Körpers positiv Einfluss nehmen.

## Wirkung der Fußreflexzonen-Massage

Die so Fußreflexzonen sind Bereiche, die über den ganzen Fuß verteilt sind und mit bestimmten Körperteilen oder Organen in Verbindung stehen. Ähnlich den chinesischen Akupunkturmeridianen werden diese Zonen durch sanfte Massagegriffe aktiviert und positiv beeinflusst. Übrigens trifft das auch allgemein für das Herz-Kreislauf- und das Hormonsystem zu. Außerdem können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, Muskelverspannungen abgebaut und der Körper wieder in ein gesundes harmonisches Gleichgewicht gebracht werden.

## So geht's

Der Daumen leistet bei der Reflexzonenmassage die meiste Arbeit. Selbstverständlich können auch kurzfristig andere Finger eingesetzt werden, doch wird wegen der erheblichen Kraftanstrengung der Finger schnell wieder



Alex Römer

Auch beim ambitionierteren Sportklettern spielen die Füße eine sehr große Rolle. Sie per Fußmassage zu verwöhnen kann einen Kletterurlaub deshalb durchaus erfolgreicher machen.

auf den Daumen zurückgreifen. Prinzipiell gibt es je nach Therapieziel zwei verschiedene Methoden:

### • Beruhigend-detonisierende Methode

Die Standardmethode, wirkt hervorragend gegen starke Schmerzen und entspannt verspannte Muskulatur. Ausführung: Kräftigen und konstanten Druck über ein bis zwei Minuten an einer zu behandelnden Fußzone halten. Der Vorgang kann zwei bis dreimal pro Körperzone wiederholt werden.

### • Anregend-tonisierende Methode

Eher die Ausnahme, wird eingesetzt bei Müdigkeit oder schlaffen Muskeln. Bei dieser Methode wird mit dem Daumen ein wellenförmiger Druck ausgeübt. Dazu den Daumen an einer Stelle ansetzen und kreisförmige Bewegungen ausführen. Abwechselnd leichten Druck aufbauen und wieder lösen.

Generell gilt: Jede Form von Fußreflexzonenmassage wirkt auf die Fußmuskulatur entspannend. Für Kletterer ist diese Massage also in jedem Fall sinnvoll – sowohl vor, als auch nach dem Klettern oder zwischendurch. Zu dieser lokalen Wirkung kommen je nach Art und Zone »Fernwirkungen« hinzu. Welche Zonen mit welchen Körperteilen in Verbindung stehen, ist im Kasten »Reflexzonen« dargestellt. Soll keine spezifische Fernwirkung erzielt werden, empfiehlt sich eine flächendeckende Fußmassage mit der beruhigend-detonisierenden Methode. ■

## Die Reflexzonen

### Schultergürtel

Die Reflexzone befindet sich direkt hinter den Zehengelenken und verläuft zwei Finger breit nach hinten.

### Hüftgelenk

Als Vertiefung zwischen Sprung- und Fersenbein spürbar. Vorsicht: Sehr empfindliche Stelle!

### Schultergelenk

Die Reflexzone befindet sich unmittelbar am kleinen Zehenballen.

### Ellbogen

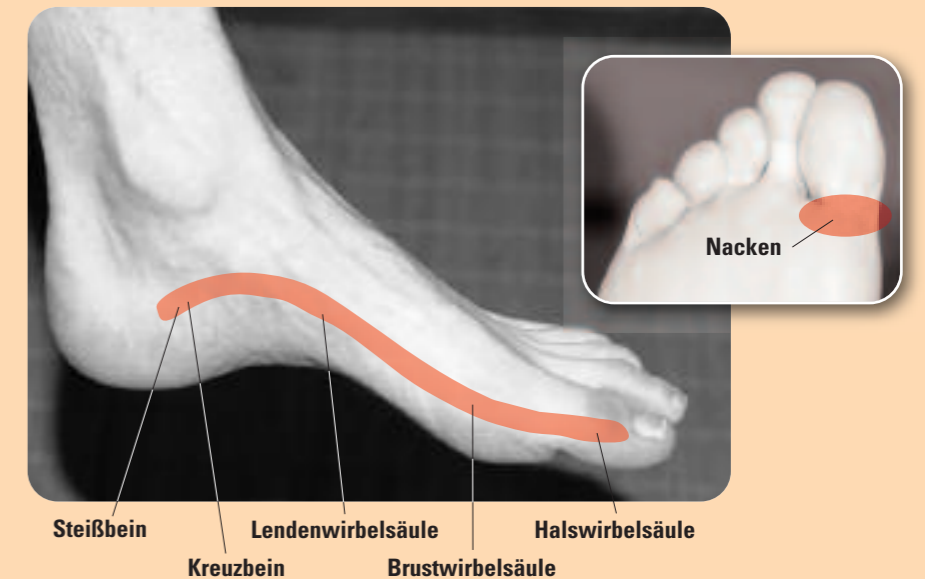
Ein Finger breit hinter der Hüftzone

### Hüfte

Deutlich zwischen zwei Mittelfußknochen und Fußwurzelknochen zu ertasten

### Knie

Die Reflexzone liegt in einem tastbaren Grübchen auf der Außenseite im hinteren Fußdrittel.



Steißbein

Kreuzbein

Lendenwirbelsäule

Brustwirbelsäule

Halswirbelsäule

Nacken