



9\_2011

61. Jahrgang  
ISSN 1611-0397

## ZEITSCHRIFT FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN

### SONDERBEILAGE

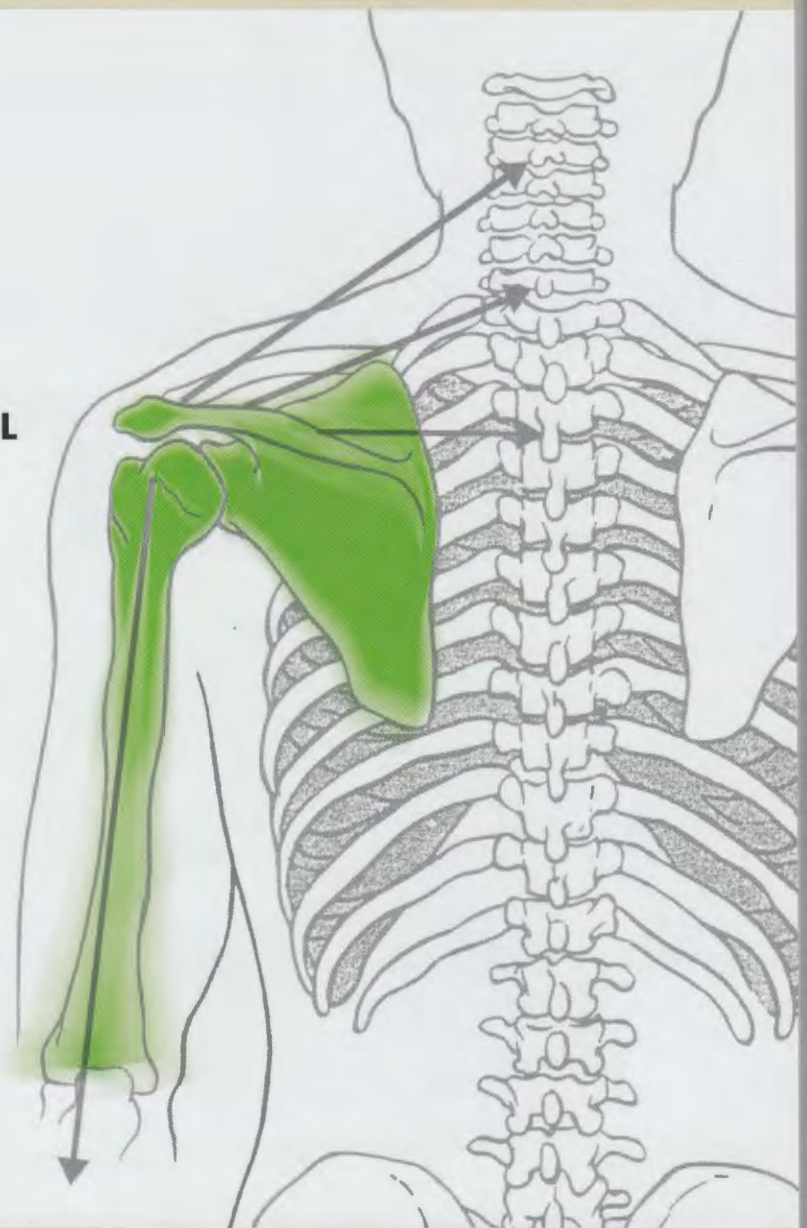


**SCHMERZ – MEHRDIMENSIONAL  
DENKEN UND HANDELN**  
pt\_INTERDISZIPLINÄR

**KINESIOLOGISCHE ANALYSE**

**AKRODYNAMISCHE THERAPIE**

**PILATES- VERSUS GERÄTETRAINING**



OFFIZIELLES ORGAN DES DEUTSCHEN VERBANDES  
FÜR PHYSIOTHERAPIE – ZENTRALVERBAND DER  
PHYSIOTHERAPEUTEN/KRANKENGYMNASTEN  
(ZVK) E.V. – WWW.ZVK.ORG



**Pflaum Verlag**

[www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)



Komplementärtherapie +++ Fuß +++ Imagination +++ Bewegungspädagogik +++ Training

## Franklin-Methode

Fitte Füße ein Leben lang **Bettina Halbach**

### AUF EINEN BLICK

Gehen mit den weichen Tatzen von Katzen. Am Beispiel des Konzepts »Fitte Füße ein Leben lang« gibt dieser Beitrag Ihnen einen Einblick in die Franklin-Methode. Die Autorin zitiert Therapeuten- wie Patientenerfahrungen und stellt die Trainingsmethoden dar. Die Franklin-Methode ist eine Komplementärtherapie, die die Selbstorganisationsfähigkeit des Körpers fördert und die dazu die Imagination verwendet.

### Interesse seitens der Physiotherapie

Die Franklin-Methode ist eine physische Trainingsmethode, die hauptsächlich mit der Imagination (siehe Glossar) arbeitet. Sie findet zunehmend die Aufmerksamkeit der Physiotherapie.

Der Methodengründer, Eric Franklin, 54 Jahre alt, ist Schweizer. Eric Franklin studierte zunächst Sport in Zürich, anschließend Tanz in New York und arbeitete später eine Zeit lang als Choreograf. Der Bewegungspädagoge steht derzeit im fachlichen Austausch mit der American Association for Physical Therapy (APTA). Darüber hinaus stellt er seinen Ansatz beim »18<sup>e</sup> Symposium Romand de Physiothérapie« vor, das Anfang November in Lausanne (Schweiz) stattfindet. Das Thema von Eric Franklin lautet dann »The practical application of mental motor imagery and client centered exercise in the therapeutic setting.«

Seit 1994 besteht die Möglichkeit, sich zum Bewegungspädagogen in der Franklin-Methode fortzubilden. Unter den rund 1.000 Absolventen weltweit finden sich auch zahlreiche PhysiotherapeutenInnen. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Angeboten wird sie in der Schweiz, Deutschland und Österreich, aber auch in den USA, Kanada und Japan. Die drei Jahre bauen aufeinander auf. Sie beinhalten die Themen:

- Knochen und Gelenke
- Muskeln
- Organe

Bereits nach dem ersten Jahr darf der Auszubildende Workshops in der Franklin-Methode unterrichten, »Fitte Füße ein Leben lang« allerdings erst nach dem zweiten Jahr.

### Unterricht aus der Verkörperung

»Ich möchte pädagogisch top sein. Der Vorteil des Trainings mit der Franklin-Methode ist, dass man die PatientInnen nicht in eine äußere Form bringt. Wie

zum Beispiel dass man ihnen sagt, Brust raus, Po zusammenkneifen, sondern man ihnen ein positives Körpergefühl vermittelt und es so schafft, sie für ein Heimtraining zu motivieren«, sagt Helene Moser, Physiotherapeutin und Lehrtrainerin am Institut für Franklin-Methode. Sie hat ihre Praxis in Bern (Schweiz). Derzeit absolviert sie die Ausbildung zum Master of Science in Physiotherapy und nimmt außerdem nebenberuflich >>>



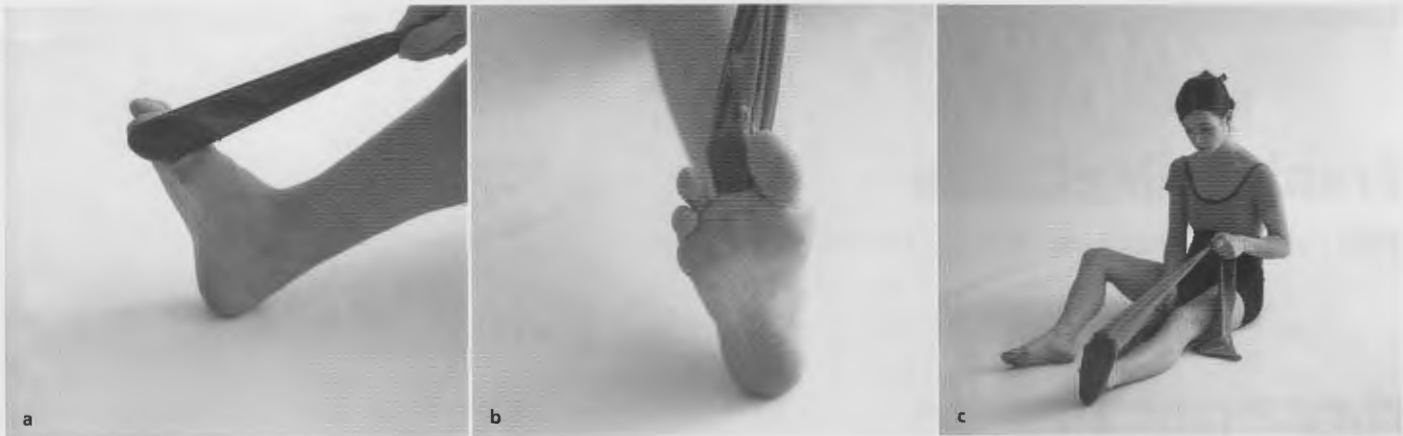


Abb. 1

Trainiert wird mit einem mittelstarken Band (rot oder grün): Prüfen Sie vor Beginn der Übung die Beweglichkeit der Flexoren des Oberschenkels, setzen Sie sich mit gespreizten Beinen hin und beugen Sie sich nach vorne, um die Zehen zu berühren. Wie weit reichen die Hände?

a\_Ein Knie beugen, den seitengleichen Fuß in Dorsalflexion beugen, das Übungsband in einer Schlaufe um die Großzehe legen. Diese gegen den leichten Widerstand des Bandes beugen und langsam wieder strecken. Dabei mit dem Band behutsam zum Körper hin ziehen. Die Hand mit der Bewegung der Zehe hin und her gehen lassen, so, dass beim Beugen und Strecken ein gleichmäßiger Zug ausgeübt wird.

b\_Die übrigen Zehen können sich mit der Großzehe bewegen, aber das Fußgelenk sollte in Dorsalflexion bleiben. Legen Sie das Band in einer Schlaufe um die zweite und dritte Zehe, dann um die vierte und fünfte Zehe, beugen und strecken Sie diese ebenfalls. Heben Sie die Streckphase deutlich hervor, sie sollte länger dauern als die Beugephase.

c\_Legen Sie das Band der Länge nach unter den ganzen Fuß und unter Ferse und Zehen. Strecken Sie das ganze Bein aus. Beugen und strecken Sie alle Zehen gegen den Widerstand des Bandes. Jetzt strecken und beugen Sie das Fußgelenk und rollen dabei die Ferse über den Boden. Stellen Sie sich vor, wie sich die Ferse vom Körper weg verlängert, während Sie den Fuß in Dorsalflexion bringen. Spüren Sie, wie sich die Zehen spreizen, während Sie den Fuß in Plantarflexion bringen.

Nach Beendigung der Übungen prüfen Sie auch wieder die Beweglichkeit der Flexoren des Oberschenkels: Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen hin und beugen Sie sich nach vorne, um die Zehen zu berühren. Wie weit reichen die Hände auf der Seite des trainierten Beins, wie weit auf der Seite des untrainierten Beins?

die Aufgaben als Präsidentin des Schweizerischen Vereins für Franklin-Methode-Therapeutinnen wahr.

Die Franklin-Methode weiterzugeben bereite ihr unglaublich viel Spaß. Man verkörpere aktiv mit, es sei für Therapeuten und für Patienten eine Win-win-Situation. Zu erleben, wie andere Menschen ihren Körper ebenfalls entdecken und wahrnehmen, sei eine große Freude. Jedes Mal, wenn man mit anderen Menschen arbeite, lerne man selber dazu.

### Erfahrungswerte

#### Prävention bei Fußproblemen

»Dass die Imagination funktioniert, erkläre ich meinen KursteilnehmerInnen,

indem ich beschreibe, wie es ist, wenn man vor einem Kasten Wasser steht und sich vorstellt, dass man ihn aufheben wird, dabei aber denkt, er sei voll und in Wirklichkeit ist er leer. Der Kasten fliegt beim Aufheben durch die Luft«, sagt Jens Kuchenbäcker aus Wuppertal, Nordrhein-Westfalen. Er ist staatlich anerkannter Bewegungspädagoge und Franklin-Pädagoge. Jens Kuchenbäcker arbeitete im Mai/Juni 2011 in einem Präventionskurs »Fitte Füße ein Leben lang. Die Franklin-Methode« mit Feedback-Bogen. Der Kurs dauerte 6 x 60 Minuten. Auch das Institut für Franklin-Methode in Wetzikon, Schweiz, evaluierte einen dreieinhalb stündigen Workshop für das Training der Füße, den Eric Franklin leitete.

Das Durchschnittsalter der TeilnehmerInnen lag in beiden Kursen bei 48 Jahren. Die Fragen bezogen sich auf den momentanen Gesundheitszustand der Füße, auf die Erwartungen der TeilnehmerInnen an den Kurs, wie sie die Workshop-Inhalte beurteilen, wie sie nach dem Workshop trainieren wollen und wie sie die Gesundheit ihrer Füße acht Wochen nach dem Kurs einschätzen. 71 Prozent der TeilnehmerInnen, die die Fragebogen beantworteten, hatten leichtere oder mittlere orthopädische Fußprobleme: Genannt wurden Klumpfuß, Hallux valgus, Spreiz-Senk-Fuß oder Krallenzehen. »Fitte Füße ein Leben lang. Die Franklin-Methode« umfasst rund 40 bis 50 Übungen. Die TeilnehmerInnen stellten



zum Beispiel zur Selbstmassage der Fußsohle, bewirke aber noch mehr, so der Methodengründer. Seiner Meinung nach entsteht ein Kugellager zwischen dem Körper und dem Boden, das wiederum den PatientInnen eine extensivere Bewegung ermöglicht: Er erlebt neue Bewegungsmuster, die Balance und die Propriozeption verbessern sich.

Der Druck des Balls auf das Gewebe führt zu einer vermehrten Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe, sie lösen und lockern sich. Wer will, kann beim Ballrollen den Atem in verspannte Stellen lenken und sich ausmalen, wie er diese auflöst. Auch zwischendurch mit dem Rollen aufzuhören und sich die Bewegung nur vorzustellen, erhöht die Geschwindigkeit, mit der der Körper entspannt.

### Training mit dem elastischen Übungsband

Das Training mit dem elastischen



Abb. 2\_Diese Übung trainiert besonders die kurzen Zehenstrecker: Beugen Sie das Knie des linken oder rechten Fußes und legen Sie die Schlaufe des elastischen Übungsbandes um den Fußrücken und den Rest des Bandes um Ihren Rücken. Steigern Sie den Zug so, dass Sie eine Dehnung im Fußrücken spüren. Strecken und beugen Sie die Zehen sechsmal. Bringen Sie anschließend die Füße in eine Dorsalflexion und zählen Sie bis Zwei, dann in eine Plantarflexion und zählen Sie bis Drei. Wiederholen Sie dies sechsmal.

Übungsband erfordert das Arbeiten in Muskelketten. Eric Franklin entwickelte ein spezielles Übungsband-Training für die unteren Extremitäten. Ursprünglich war es für Tänzer gedacht, da deren Füße besonders beansprucht sind. Aber auch in der Physiotherapie können die Übungen eingesetzt werden: »Das Training mit dem Band stärkt die Füße und Fußgelenke, verbessert sämtliche Fußbewegungen. Auch die Beweglichkeit der Flexoren des Oberschenkels wird gefördert (Abb. 1). Ferner stimuliert es die Zehen, man gewinnt an Gleichgewicht. Die Übungen betreffen die gesamte Extremität, weil das ganze Bein die richtige Koordination erlernt. Die dynamische Bewegung der Füße lockert außerdem die jeweils seitengleiche Hälfte des unteren Rückens«, sagt Franklin. Zum Beispiel für das Training der Zehenstrecker beuge und strecke man alle Zehen einzeln und dann gemeinsam gegen das

Band (Abb. 2). Hilfsbilder sind bei der Dorsalflexion, dass sich die Ferse vom Körper weg verlängert oder dass sich die Zehen spreizen, während der Fuß in die Plantarflexion kommt. Die Waden- und Schienbeinmuskulatur trainiere man, indem das Band bei ausgestreckten Beinen jeweils um einen Fuß gelegt würde und die Waden- und Schienbeinmuskulatur durch die Bewegung gegen den Widerstand des Bandes gekräftigt würde.

### Training mit Gedankenbildern

Gedankenbilder für die Füße kennt die Franklin-Methode viele. Zum Beispiel stellt man sich vor, die Fußknochen seien Bojen, die im Wasser schwimmen. Die Bilder lassen sich jederzeit im Körper vorstellen. Diesen Teil von »Fitte Füße ein Leben lang« können PatientInnen von Krankengymnasten ganz leicht in den Alltag integrieren. Wenn Schmerzen und Steifheit im Fuß auftreten, ändert die Arbeit mit den Gedankenbildern die Fixierung vom Negativen »Ich kann nicht«-Denken hin zu einem »Ich schaue, was geht«-Denken. Die Imaginationen wirken schnell. Es braucht dazu lediglich etwas Selbstaufmerksamkeit. Einzuräumen ist, dass jeder Patient individuell auf die Gedankenbilder reagiert.

### Hindenken und Hinspüren

Eric Franklin beschäftigt sich seit Jahrzehnten intensiv mit Bewegung. Er entdeckte vieles selbst oder trug es aus den unterschiedlichsten Bewegungslehren zusammen. Die Selbstmassagetechniken in der Franklin-Methode kennt man auch in anderen Bereichen. Zum Beispiel das sanfte In-die-Länge-Ziehen und Drehen der einzelnen Zehen mit den Händen findet sich in der Spiraldynamik.



### INTERNET

Institut für Franklin-Methode,  
Wetzikon, Schweiz

[www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)  
[info@franklin-methode.ch](mailto:info@franklin-methode.ch)

Franklin-Methode mit Jens Kuchenbäcker, Wuppertal

<http://franklin-methode.net>  
[info@franklin-methode.net](mailto:info@franklin-methode.net)

Franklin-Ausbildung Deutschland

[www.franklin-ausbildung.de](http://www.franklin-ausbildung.de)  
[hanni.graf@arcor.de](mailto:hanni.graf@arcor.de)

Bezugsquelle für Franklin-Bälle, Bänder, Lehrtafeln und für das Buch »Happy Feet« bei Vistawell AG, Bôle, Schweiz

[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)  
[office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)



sich daraus ihr eigenes Programm für das Heimtraining zusammen.

Sie schätzten, dass es ihren Füßen nach acht Wochen regelmäßigen Übens besser gehen würde. Die Mehrzahl der TeilnehmerInnen an den Workshops »Fitte Füße ein Leben lang« würden sich erneut entscheiden, an einem Kurs in Franklin-Methode teilzunehmen und empfehlen ihn weiter, da ihnen die Ganzheitlichkeit der Methode, die Präsentation der Workshop-Inhalte, die sofortige Anwendbarkeit des Gelernten und die Kursleitung zusagten.

### Rehabilitation nach Fuß-Operation

Eine Patientin aus Essen, Nordrhein-Westfalen, brach sich im Dezember 2010 bei einem Sturz den Außenknöchel. Der Bruch musste operativ versorgt werden. Sechs Wochen nach ihrer Operation begann sie in Eigenregie das Beweglichkeitstraining mithilfe der Vorstellungskraft. Sie übte vor allem mit Franklin-Bällen. Dies sind kleine, luftgefüllte Softbälle mit einem Durchmesser von 10 cm. Franklin-Bälle haben ein Design und eine Textur, die die Entspannung der Muskeln fördern. »Ich habe zum Beispiel oft mit beiden oder mit einem Fuß auf ihnen balanciert, konnte richtig merken, wie das den Fuß sanft forderte und wie er zusehends kräftiger wurde«, sagt sie.

Sie denkt, dass dies zum guten Heilungsverlauf nach der Fußoperation beigetragen habe, neben physiotherapeutischen Maßnahmen und neben gezielter Nahrungsergänzung. Ein halbes Jahr nach der Operation ging sie schon wieder zu Höhenwanderungen in den Bergen.

### Training nach der Franklin-Methode

#### Training mit Franklin-Bällen

Durch das Training mit den Bällen verbessere sich die Koordination der Fuß- und Beinmuskulatur. Auch das funktionelle Gleichgewicht der Muskeln werde optimiert, so Eric Franklin. Es komme zum Konditions- und Kraftaufbau in den unteren Extremitäten. Ein Bild, das man im Training einsetzen kann, ist für Franklin das folgende: »Stellen Sie sich vor, dass die Muskeln über den Bällen schmelzen und dass die Zehen entspannt und weich sind.«

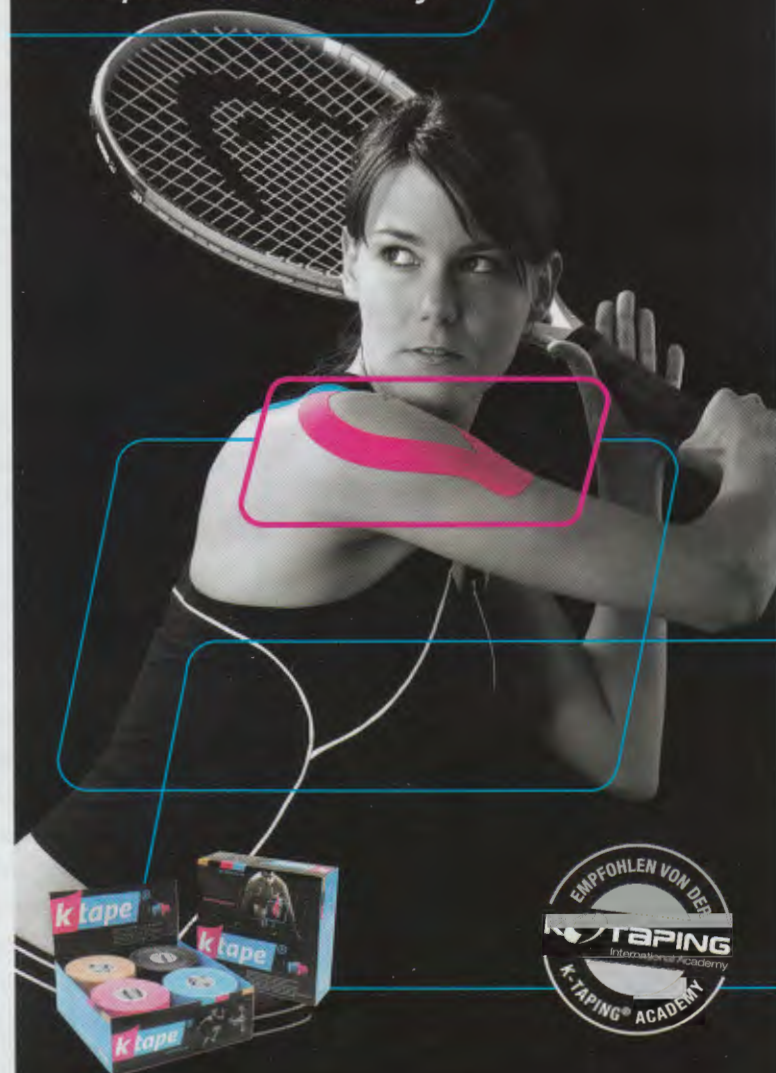
Durch diese Imagination bliebe die Aufmerksamkeit auf der richtigen Stelle und helfe, die Bewegung auf die richtige Art einzuleiten. Sie helfe auch, die Muskeln und das Bindegewebe zu entspannen. Das Rollen auf den Bällen, >>>

# k tape®

## Das Profitape für Ihre Praxis!

Im internationalen Profisport etabliert.

- wasserresistent
- besonders atmungsaktiv
- laborgeprüft
- mit praktischer Schneidhilfe



K-Tape®, Zubehör und mehr  
erhalten Sie unter [www.biviax.de](http://www.biviax.de)

**biviax**

biviax GmbH & Co. KG  
Wildbannweg 10 · 44229 Dortmund · Deutschland  
Fon +49 231 97 67 301 · Fax +49 231 97 67 302  
info@biviax.de · [www.biviax.de](http://www.biviax.de)



Hanna Keßler aus Köln ist Diplom-Bewegungspädagogin und Franklin-Lehrtrainerin. Sie gibt diese Technik gerne an ihre PatientInnen weiter, verbindet sie mit dem Gedanken »Synovia, schmiere mir meine Gelenke ein.« Beim Trainieren mit der Franklin-Methode sei auch ganz wichtig, zunächst den Körper zu scannen. Nach einer Bewegung oder nach einer ganzen Übungssequenz solle man wieder eine Pause machen und nachspüren, wie sich der Körper nun anfühle. In aller Regel stelle man fest, dass man sich entspannt habe, dass die Körperbausteine anders ausgerichtet seien oder dass man sich leichter bewegen könne. Durch das Innehalten und Spüren sei die Wahrscheinlichkeit größer, dass dieses neue Gefühl bleibe und dass man die Funktion des Körpers nachhaltig verbessere.

In der Praxis gehen die Patienten vor und nach dem Balancieren auf Franklin-Bällen einige Schritte und vergleichen die beiden Gehgefühle. Meist verändert sich das Gefühl zum Positiven. Genau dafür gilt es dann wiederum, ein eigenes inneres Bild zu finden, dass dann im Alltag als Anker dient, um das gute Gefühl jederzeit wieder in sich hervor zu rufen. ■

## ABBILDUNGEN

Alle Abbildungen dieses Beitrags von Eric Franklin



## LITERATUR

Weiterführende Literatur unter:

[www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)  
Webcode: 227



## BETTINA HALBACH

Diplom-Oecotrophologin und freie Journalistin aus Wuppertal mit dem Themenschwerpunkt Gesundheitsprävention.

**Kontakt:** [bettinahalbach@hotmail.de](mailto:bettinahalbach@hotmail.de)



Only for  
professionals

Jeden Monat  
ein neues  
Aktionsangebot!



CureTape®, MTC-Bücher und Zubehör  
unter [www.physiotape.de](http://www.physiotape.de)

**PHYSIO**TAPE

FysioTape BV Midzomerweg 8, NL-7532 SW Enschede  
Service-Nummer Deutschland: Telefon 02565-404 78 79 - Telefax 02565-405 23 43  
[info@physiotape.de](mailto:info@physiotape.de) - [www.medicaltaping.de](http://www.medicaltaping.de)