Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 8: Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte

Artikel: Zwei Beine : zwei Längen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558327

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zwei Beine

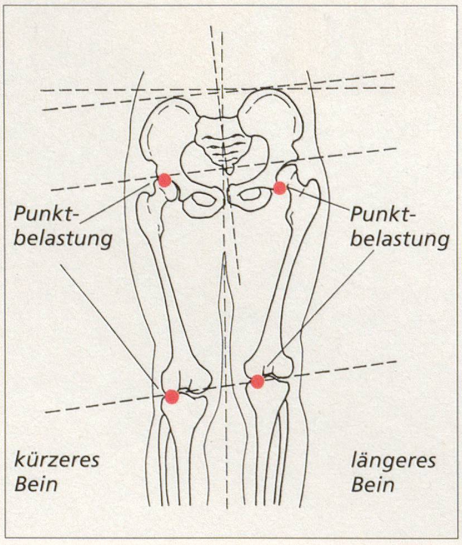
Zwei Längen

Verschieden lange Beine sind nicht von vorneherein ein Grund zur Besorgnis: Fast die Hälfte aller Erwachsenen hat Beinlängendifferenzen von wenigen Millimetern bis zu mehreren Zentimetern – ohne spürbare Folgen.
Dr. Bruno Gröbli, Chiropraktor in St. Gallen, fasst für die GN-Leser zusammen, was bei einem solchen Phänomen zu beachten ist. Denn Patienten suchen den Arzt oder Chiropraktor kaum wegen unterschiedlicher Beinlängen auf. Hilfe brauchen sie erst, wenn Beschwerden da sind, bei denen Längenunterschiede der Beine eine Rolle spielen könnten.

Anatomische Ursachen

Zwei Gruppen von Beinlängendifferenzen gibt es: anatomisch bedingte und funktionelle. Anatomisch bedingte Unterschiede sind die Folge von Wachstumsstörungen wie Defektmissbildungen, nicht voll entwickelten Hüftgelenken (med.: Dysplasien), Klumpfüssen, Schädigungen der Wachstumsfugen bei Kindern nach Infektionen oder Unfällen, Kinderlähmung oder Knochenbrüchen. Ebenso kann eine übermässige Wachstumsstimulation, z.B. teilweiser Riesenwuchs nach einer Operation, die Ursache für eine Beinlängendifferenz sein.

Beinlängendifferenz mit Beckenschiefstand
(Abb. NMT)



Wachstumsunabhängige Ursachen sind Becken- oder Beinbrüche, Arthrosen in Fussgelenk, Knie oder Hüfte sowie Gelenkoperationen. Beinlängenunterschiede können sich auch bei Instabilitäten im Kniegelenk bilden, etwa bei einseitigen X- oder O-Beinen.

Funktionelle Beinlängenunterschiede

Den anatomisch bedingten Unterschieden stehen die funktionellen Beinlängendifferenzen gegenüber. Sie werden von Haltungsschäden verursacht, von Muskelverkürzungen oder -Überdehnungen, von Muskelverhärtungen oder -schwächen im Oberschenkel, im Becken- und Kreuzbereich oder in der Brust- und Halswirbelsäule. Weitere Ursachen sind Beckenverwringungen, Blockierungen der Wirbel oder der Iliosakralgelenke (Verbindung zwischen

Beckenschaufeln und Kreuzdarmbein). Gelegentlich beeinflussen, wie empirisch bewiesen ist, sogar Fehlstellungen des Kiefers die Haltung der Wirbelsäule.

Schiefe Beine – schiefes Becken

Wenn die Beine unterschiedlich lang sind, steht das Becken nicht gerade. Der Beckenschiefstand wiederum beeinflusst Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule: Die Wirbelsäule wird aus dem Lot gebracht. Nun haben aber viele Menschen unterschiedlich lange Beine – und folglich ein schiefes Becken – und trotzdem leiden sie nicht an den üblichen Beschwerden wie Schmerzen im Kreuz, Genick und an den Rippen. Andere haben «typische» Beschwerden, aber weder eine Beinlängendifferenz noch einen Beckenschiefstand, oder die genaue Diagnose zeigt, dass die ungleichen Beine für die Beschwerden ohne Belang sind.

Die Ursachen sind vielfältig (ausnahmslos alle zu nennen, würde diesen Rahmen sprengen) und die Zusammenhänge nicht immer leicht zu durchschauen. Doch eines ist völlig sicher: Bei einer Beinlängendifferenz müssen qualifizierte Fachleute – Orthopäden oder Chiropraktoren – zuerst die Ursache finden. Auf keinen Fall dürfen ungleich lange Beine «korrigiert» werden, bevor man sich über ihre Herkunft im klaren ist.

Sorgfältige Ursachenforschung

Nach der sorgfältigen Aufnahme der Krankengeschichte wird der Patient beim Gehen beobachtet. Hinkt er? Das ist meist ein erstes Zeichen für einen Beinlängenunterschied. Steht er gerade? Fuss-, Knie-, Hüft- und Beckenstellung werden am Körper vermessen. Sind die beiden Körperhälften symmetrisch? Wie ist die Kopfhaltung? Verändert sich die Beinlängendifferenz beim Liegen? Für eine genaue Vermessung ist ein Röntgenbild unabdingbar. Nur darauf können der Beinlängenunterschied, der Schiefstand der Beckenschaufeln gegenüber dem Kreuzdarmbein und der Verlauf der Wirbelsäule exakt gemessen werden.

Die Untersuchung allein mit Auge, Wasserwaage und Messband am Körper ist nicht präzise genug, und ein ungenau angeordneter Ausgleich mit Schuheinlagen kann die Beschwerden verschlimmern.

Unbeschwert herumzuwirbeln, macht Spass – auch auf zwei unterschiedlich langen Beinen. Denn die Tatsache, dass ein Bein kürzer ist als das andere, muss längst nicht immer Schmerzen zur Folge haben. Wenn Sie aber Beschwerden plagen, erfahren Sie hier, was zu tun ist.

Einlagen-Korrekturen: wann und wann nicht

Gelegentlich darf nicht korrigiert werden, denn jede Massnahme würde das Gleichgewicht stören, das der Körper selbst gefunden hat: Das Becken besteht aus zwei Beckenschaufeln. Über die beiden sogenannten Iliosakralgelenke sind die Beckenschaufeln mit dem Kreuzdarmbein verbunden. Das ist keine starre «Konstruktion». Das Becken kann einen Beinlängenunterschied so ausgleichen, dass die Wirbelsäule gerade und gestreckt ist und nicht vom Lot abweicht.

Ebenfalls nicht korrigiert werden eine Beinlängendifferenz und ein Beckenschiefstand, wenn die Wirbelsäule gegen das längere Bein abweicht. Eine Korrektur würde nämlich die Skoliose, die seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, verstärken.

Das gegenteilige Bild, eine Beinlängendifferenz mit Beckenschiefstand und gegen das kürzere Bein abweichende Wirbelsäule kann mit einer Absatz- oder Sohlenerhöhung korrigiert werden.

Bei Kindern finden sich nicht selten unterschiedlich lange Beine, da die Wachstumsschübe der beiden Körperhälften nicht immer synchron verlaufen.

Anatomisch bedingte Beinlängenunterschiede werden ab einem Unterschied von etwa einem Zentimeter ausgeglichen. Eine «goldene Regel» gibt es allerdings nicht, erst die individuelle Beurteilung und das Beschwerdebild schaffen Klarheit. Bei Kindern und Jugendlichen, die sich im Wachstum befinden, werden unterschiedliche Beinlängen mit Beckenschiefstand oft beobachtet. Der Grund ist der völlig normale, asymmetrische Wachstumsschub der Beine. In solchen Fällen wäre es unsinnig, mit Einlagen oder Absatzerhöhungen korrigieren zu wollen.

Was nach exakter Diagnose getan werden kann

Beschweren sich Erwachsene mit funktionellen Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstand über Schmerzen an Muskeln und Skelett, wird am Ort der Schmerzen untersucht, und Arzt oder Chiropraktor versuchen, die Beschwerden lokal zu beheben. Meist kann durch chiropraktische Manipulationen an der Wirbelsäule ein Ausgleich geschaffen werden. Selbstverständlich müssen solche Massnahmen nachkontrolliert werden. Wenn der Therapeut sieht, wie sich die Beinlängendifferenz und das Beschwerdebild entwickelt haben, kann er entscheiden, ob weitere «Feinkorrekturen» nötig sind. Erst bei erfolgloser Therapie oder ständigen Rückfällen muss man eine Anpassung der unterschiedlichen Beinlängen in Betracht ziehen.

Wie leicht zu erkennen, ist die Beurteilung eines Beinlängenunterschiedes von zahlreichen Faktoren abhängig. Angesichts der Folgen, die eine Fehleinschätzung haben kann, sind Diagnose und allfällige Behandlung – nicht immer ist sie nötig – dem ausgewiesenen Fachmann zu überlassen. • Dr. B.G.