

Wie gesund sind Ihre Füße?

Hoch, spitz, eng – auch in diesem Jahr verlangt die Schuhmode des Sommers Frauenfüßen einiges ab. Selbst absatzlose Alternativen wie Flip Flops sind nur bedingt fußfreundlich, weil sie nicht immer den Halt gewähren, den Füße brauchen, um richtig abzurollen – Schmerzen können die Folge sein. »Schmerzen im Fuß sind immer ein Alarmsignal und sollten baldmöglichst ärztlich abgeklärt werden, wenn sie länger anhalten«, rät der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta.

Von Dr. Nicole Schaezler

Fußprobleme sind meist das Ergebnis einer chronischen Überbeanspruchung. Hier reicht die Bandbreite von falschem Schuhwerk (insbesondere bei Frauen) bis hin zu sportlicher Überlastung (z. B. Laufsportarten) und Übergewicht. Bleibt die Fehlbelastung unbehandelt, verändert sich die Fußform: Aus der zunächst kaum sicht- und spürbaren Formabweichung wird allmählich eine ausgeprägte Deformierung, die wiederum erhebliche Verschleißerscheinungen der Fuß- oder Zehengelenke nach sich ziehen kann. Bekanntestes Beispiel ist der »Ballenzeh« oder Hallux valgus, wie Mediziner das häufige Krankheitsbild nennen: Die große Zehe ist deutlich zur Seite hin ausgetreten, der Ballen ist vorgewölbt. Allein in Deutschland leidet jede dritte Frau an einem Hallux valgus – Tendenz steigend.

Hallux valgus – jede dritte Frau ist betroffen

Ein Hallux valgus sieht nicht nur unschön aus, sondern er entwickelt sich auch nicht mehr von selbst zurück. »Ist die Fehlbildung nur leicht ausgeprägt, können orthopädische Einlagen und spezielle Abrollhilfen eine Verschlechterung des Hallux valgus aufhalten«, erläutert Dr. Zenta.

Auch eine manuelle Therapie und Fußgymnastik können die Beschwerden lindern. Die in der Schweiz entwickelte Spiraldynamik® – ein dreidimensionales Therapiekonzept – ist eine neue Form der Therapie bei funktionell bedingten Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie kann bei langjährigen Fußfehlstellungen wie einem Hallux valgus ebenso wie bei einem Senk-, Spreizfuß und anderen chronischen Fußproblemen helfen. Dabei lernt der Patient unter fachlicher Anleitung, wie er mit einfachen Übungen wieder zu einem physiologisch günstigen Bewegungsmuster zurückfindet, das er in seinen individuellen Alltag einbauen kann.

Viele Frauen suchen jedoch erst dann einen Arzt auf, wenn sie wegen Schmerzen ihre modischen Schuhe nicht mehr tragen können. Das ist oft zu spät. Denn: »Ein unbehandelter Hallux valgus kann eine fatale Kettenreaktion in Gang setzen, an deren Ende meist weitere Zehendeformitäten, z. B. Krallen- oder Hammerzehen, und vor allem unerträgliche Dauerschmerzen stehen. In diesem Stadium ist die Fehlstellung der großen Zehe bereits so weit fortgeschritten, dass häufig nur noch eine operative Korrektur wirklich erfolgversprechend ist«, erläutert Dr. Zenta.

Früher galt es, eine Operation möglichst lange hinauszuzögern – oft um den Preis, dass sich ein

vorzeitiger Gelenkverschleiß (Hallux rigidus) und andere Spätschäden entwickelten. Die innovativen Errungenschaften der modernen Fußchirurgie haben zu einem Umdenken geführt: Dank schonender, risikoarmer OP-Techniken lässt sich die Fußstatik heute so wiederherstellen, dass die Schmerzen verschwinden und der Fuß wieder voll funktionstüchtig ist.

Schon bald wieder voll belastbar

Frühzeitig operiert, sind die Aussichten besonders gut, die normale Anatomie wiederherzustellen und so irreparable Folgeschäden zu vermeiden. Oft genügt es, einen Teil des Mittelfußknochens zu durchtrennen, neu zu justieren und das Ergebnis mit kleinen Schrauben fest zu fixieren. Neuartige dynamische Implantate unterstützen den Heilungsprozess enorm: »Früher durfte der Patient den Fuß nach der Operation bei Verwendung diverser Materialien sechs Wochen lang nicht belasten, heute sind es nur noch zwei«, so Dr. Zenta. Allerdings empfiehlt es sich, nach der Operation einen Spezialschuh zu tragen. »Darüber hinaus raten wir unseren Patienten, physikalische Therapiemaßnahmen durchzuführen – dies fördert ebenfalls den Heilungsprozess«, ergänzt der Orthopäde.

Auch wenn es heute möglich ist, am (Vor-)Fuß eine gelenkerhaltende Operation mit einem maximalen Korrektoreffekt bei einer minimalen Belastung für den Patienten durchzuführen – soweit sollte Frau es nicht kommen lassen. Gerade wenn die Veränderung (noch) kaum sichtbar ist, kann der drohenden Gefahr einer ausgeprägten Verformung mit fachärztlicher Hilfe rechtzeitig gegengesteuert werden.

Häufige Fußprobleme – und wie sie im MVZ im Helios behandelt werden

Hallux rigidus

Bei einem Hallux rigidus ist infolge eines fortschreitenden Abnutzungsprozesses des Gelenkknorpels, einer Arthrose, die Beweglichkeit der großen Zehe schmerzhaft eingeschränkt, häufig steift das Großzehengrundgelenk immer mehr ein. In diesem Stadium lässt sich ein Hallux rigidus meist nur noch operativ beheben. Dr. Zenta operiert gelenkerhaltend, sodass die Funktionstüchtigkeit des Fußes vollständig wiederhergestellt wird. Ist allerdings kaum mehr Knorpel vorhanden, kann z. B. der Einsatz einer Kappen-

Ein Hallux rigidus ist keine Bagatellerkrankung: Bleibt eine Behandlung aus, ist meist eine vollständige Einsteifung der großen Zehe die Folge, sodass der Fuß nicht mehr richtig abrollen kann.

prothese sinnvoll sein. Damit büßt das Gelenk zwar seine Beweglichkeit ein, doch sind auch die Schmerzen verschwunden.

Senk- und Spreizfuß

Bei leichteren Formen der Gewölbeabsenkung kann die Fußstatik oft mithilfe von orthopädie-technischen Hilfsmitteln wie individuell angepassten Einlagen wiederhergestellt werden. Bei einem ausgeprägten Senk- oder Spreizfuß helfen auf Dauer nur operative Maßnahmen, um die Belastungsverhältnisse zu verbessern. Welche im Einzelfall sinnvoll ist, richtet sich nach dem Schweregrad bzw. danach, ob zusätzliche Zehendeformitäten, z. B. ein Hammerzeh, bestehen.

Morton Neuralgie

Schmerzzustände im Bereich des Mittelfußes werden in der Medizin als Metatarsalgie bezeichnet; oft ist eine Morton Neuralgie die Ursache: Meist zwischen der dritten und vierten Zehe hat sich ein Nervenknötchen gebildet. Als Sofortmaßnahmen bieten sich neben speziellen Einlagen oder Spreizfußbandagen auch steroidhaltige Medikamente an, die bis zu dreimal direkt in den Ort des Schmerzgeschehens gespritzt werden. Meist lässt sich mit diesen Maßnahmen jedoch nur vorübergehend eine Linderung erzielen. Dann hilft nur eine Operation. Dabei wird der verdickte Nervenknötchen über einen Minischnitt von oben über den Fußrücken entfernt; die Fußsohle bleibt intakt, und der Patient kann nach dem Eingriff mit einem speziellen Schuh sofort wieder gehen.

Fersensporn

Zunächst wird versucht, den Fersensporn konservativ mit Einlagen, speziellen Fersenpolstern, festen Fersenkeilen oder Absatzerhöhungen bei oberen Fersenspornen zu behandeln. Auch Kälte- und Wärmeanwendungen, Ultraschallbehandlungen und Schmerzmittel haben eine entzündungshemmende Wirkung. Bei hartnäckigen Beschwerden kommen zudem lokale Injektionen von Lokalanästhetika und Kortisonpräparaten zum Abklingen der Entzündung in Betracht. Zeigen die Maßnahmen keinen Erfolg, kommt die extrakorporale Stoßwellentherapie zum Einsatz. Lässt sich auch mit dieser Vorgehensweise keine Besserung erzielen, ist eine operative Intervention notwendig.

Nachgefragt

Sind modische Schuhe bei Fußproblemen tabu? Diese und andere Fragen stellte TOPFIT dem Münchner Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin Dr. med. Steffen Zenta.

Sind modische Schuhe bei Fußproblemen tabu?

Dr. Zenta: Wenn modische Schuhe Fußschmerzen verstärken, sollte man besser auf sie verzichten. Nehmen die Beschwerden nicht ab, auch wenn man die Schuhe einige Tage gar nicht getragen hat, empfiehlt es sich, die Ursache orthopädisch abklären zu lassen. Ansonsten gilt: Um Fußproblemen vorzubeugen, sollte man hochhackige, spitze oder enge Schuhe, möglichst nicht von morgens früh bis abends spät tragen; das gilt übrigens auch für Flip Flops.

Ideal ist es, wenn die Tragezeit auf einige Stunden am Tag begrenzt bleibt und man den Füßen immer mal wieder einen Tag in flachen, bequemen Schuhen gönnt, damit sie sich erholen können.

Worauf sollte man beim Schuhkauf achten?

Dr. Zenta: Die Schuhe sollten wirklich passen. Meine Empfehlung: Lassen Sie sich beim Anprobieren Zeit, und gehen Sie im Geschäft mit den Schuhen Ihrer Wahl ruhig ein paar Minuten lang auf und ab.

Wichtig ist, dass die Schuhe nicht drücken. Idealerweise haben die Zehen nach vorn genügend Spielraum, ohne dass der Fuß nach vorn rutscht. Ebenso müssen Weite und Risthöhe stimmen.

Auch der Fersenhalt sollte gewährleistet sein: Ist der Druck gleichmäßig auf die Ferse verteilt, werden der Gang

stabilisiert und das Sprunggelenk entlastet. Die beste Tageszeit, Schuhe zu kaufen, ist der frühe Nachmittag: Dann sind die Füße noch nicht so stark angeschwollen wie abends, aber auch nicht mehr so dünn wie am Morgen.

Was kann man tun, wenn die Schuhe in der Länge, aber nicht in der Breite passen?

Dr. Zenta: Dann sollte man am besten auf den Kauf verzichten. Sind die Schuhe zu eng, hilft es nicht, wenn sie eine Nummer größer gekauft werden. Denn nun passen die Schuhe in der Länge nicht richtig, sodass man schnell ausrutschen, umknicken oder stolpern kann. Zudem fördern enge Schuhe nicht nur Hautreizungen und Fußpilz, sondern auch schmerzhafte Knochenhautreizungen am Mittelfußknochen.

Was kann man sonst noch für seine Fußgesundheit tun?

Dr. Zenta: Oberstes Gebot ist es, auf die Warnsignale der Füße zu hören. Bei Schmerzen am besten so schnell wie möglich Schuhe ausziehen, Füße bewegen und ein Fußbad nehmen. Regelmäßiges Barfußlaufen oder auch Fußgymnastik stärken die Fußmuskulatur und erhalten die Beweglichkeit des gesamten Fußes. Dadurch werden die Füße auch nicht so schnell müde.

Wer Einlagen verwendet, sollte darauf achten, dass diese nicht zu hart sind. Einlagen haben den Sinn, die natürliche Fußform zu unterstützen und wie ein Stoßdämpfer zu wirken. Aus diesem Grund sind auch Schuhe mit harten Sohlen problematisch und sollten deshalb nicht allzu oft getragen werden.



Zur Person

Dr. med. Steffen Zenta praktiziert im MVZ im Helios München und behandelt sämtliche Erkrankungen und Fehlstellungen des Fußes. Zu seinen chirurgischen Schwerpunkten gehören z. B. gelenkerhaltende Operationen bei Hallux valgus und anderen Vorfußkrankungen, die operative Hammer- und Krallenzehekorrrektur sowie die endoprothetische Versorgung des Großzehengrund- und des Sprunggelenks. Außerdem ist Dr. Zenta Gründer des Hand- und Fußzentrums München (HFZ).

Nähere Infos: www.hfz-muenchen.de sowie www.mvz-im-helios.de und www.hfz-berlin.de