

Mein Fuß, die Wanderbaustelle

Der Bericht von einer Odyssee mit Tipps, Tricks und Tritten für alle Leidgenossen

Von **Susanne Hermanski**

Von jetzt an fragst du dich jeden Tag, an dem du ohne Schmerzen aufwachst: Bin ich schon tot?“ Als einer der Gäste auf der Feier zu meinem letzten runden Geburtstag diesen Spruch vom Stapel ließ, lachte ich kurz gequält und erwartete keinerlei Konsequenzen.

In der Tat tänzelte ich in den folgenden Monaten ganz entspannt weiter durchs Leben. Bis es irgendwann losging. Mitten am Tag, nicht etwa morgens im Bett. An einem jener Tage, die ich mal nicht stundenlang am Schreibtisch verbracht hatte, sondern auf einer längeren Einkaufstour in meinen Lieblingspumps. Mein linker Fuß tat mir weh. Für jemanden, der eher klein von Wuchs Zweidrittel seines Lebens auf sieben und mehr Zentimeter hohen Absätzen verbracht hat, Birkenstocklatschen, Stinke-Nylon-Sneaker und indische Waldbrandtreter unterdessen stets konsequent abgelehnt hat, keine gänzlich neue Erfahrung. Diese aber war anders. Plötzlich fühlte sich das Ganze an, als liefе ich nicht mehr auf einem einigermaßen gepolsterten Gehwerkzeug, sondern direkt auf dem Knochen. Der kritische Blick auf meinen linken Fuß offenbarte eine Veränderung: einen geröteten Ballen.

Der Schmerz ist fortan mein ständiger Begleiter. Er humpelt mir hinterher – sobald ich aus dem Bett gestiegen bin. Ich nenne ihn: meine Wanderbaustelle. Denn er folgt mir nicht nur auf Schritt und Tritt. Er führt mich auch auf eine Odyssee von so manchem Spezialisten zum anderen. Station eins: ein ausgewiesener Fußexperte unter den Orthopäden. Angemeldet als „Selbstzahlerin“, weil mir klar war, dieser Schmerz duldet kein Getrödel, bekomme ich flott einen Termin. Der Mediziner alter Schule beugt sich, umgeben von einer erstaunlich großen Entourage junger Kolleginnen und Kollegen, über meinen Fuß. Ich fühle mich ernst genommen.

„Ein Hallux“, sagt er gelangweilt. „Sie bekommen da einen Hallux. Kaufen sie sich so ein Gummipolster, auf dem Sie Übungen machen“,

er zeigt mir das Objekt, ein Stück fester Schaumstoff zu 80 Euro, „und kleben sie diese kleinen Pelotten aus dem Supermarkt in ihre Schuhe. Kennen Sie die?“ Ich erinnere mich, so was bei einer mütterlichen Freundin schon mal gesehen zu haben. „Ist eine Alterserscheinung. Wahrscheinlich die Gene. Noch ist der rechte Fuß gut.“ Danke. Auf Wiedersehen. Die Rechnung fällt moderat aus, die Prognose bitter: Welche Verheerungen ein Hallux valgus an Füßen der schönsten Menschen anrichten kann, habe ich schon oft genug gesehen – unter aufrichtigstem Mitleid und offen gestanden trotzdem angewidert –, in Schwimmbädern, des Sommers in Sandalen und im Winter auf Bällen in den glitzerndsten Sandaletten.

Kleine Polster in meine Schuhe zu kleben, scheint mir, die Diagnose des Medicus in Ehren, nicht zielführend. Ein bloßes Laborieren an Symptomen, ebenso wie irgendwelche Einlagen, die mir später noch empfohlen werden. Interessanter scheint mir da schon, was eine Ayurveda-Ärztin sagt, der ich im Urlaub eher zufällig in die Arme laufe: „Ihnen tut nicht Ihr linker Fuß weh, sondern Ihr rechtes Knie.“ Dass mein Knie schmerzt, ist mir bis dahin noch gar nicht aufgefallen. „Das hängt alles zusammen“, sagt die indische Dame, „und Sie müssen sich darum kümmern, sonst bleiben Ihnen, da wo Sie herkommen, nur noch die Schmerzmittel, die Ihnen Ihre Ärzte verschreiben ...“ So ein ganzheitlicher Ansatz hat natürlich etwas.

Wieder zu Hause, führt mich mein erster Weg in die Praxis von Dr. Felix Söller, er ist nicht nur einer der Orthopäden des mit allerlei innovativen Untersuchungsgeräten ausgestatteten MVZ im Helios. Er hat auch den passenden Humor für seine Profession. Er lacht herzlich über die drei Paar von mir angeschafften, aber überaus ungeliebten Barfußschuhe vom Typus Froschflossen in meinem Schrank und schickt mich zur „Fuß-Gang-Studie“. Mithilfe einer Spezialmatte,

über die ich laufe, fertigt ein Computer bunte Bilder meiner Fußabdrücke an. Leuchtend rot markieren sie jene Stellen, auf denen zu viel Druck lastet. Die Zonen darum herum variieren gelb bis blau.

Alles eine Frage der richtigen Technik

Das rechte Knie tastet Söller ab, und ihn erstaunt nicht, dass es mir immer noch nicht wirklich weh tut. Ganz anders als mein Schreibtischtäter-Rücken. Um auszuschließen, dass ein zu kurzes Bein den ganzen Fuß-Knie-Kreuz-Schlamassel verursacht, rät er mir zur 4-D-Wirbelsäulen-Analyse. Ich steige also auf eine Plattform des zugehörigen Analyse-Tools. Von hinten wird Licht wie durch eine Jalousie auf meinen Rücken geworfen: Jede Asymmetrie lässt sich später auf dem Ausdruck des Ergebnisses klar erkennen. Zwei getrennte Ebenen machen es möglich, Millimeter für Millimeter unter den Füßen auszugleichen und einen etwaigen Beckenschiefstand festzustellen. Bei mir ist der so harmlos, dass Söller zum Physiotherapeuten rät. Und die Ganzheitlichkeit made by Schulmedizin greift mittlerweile.

Den Rücken kriegt die freundliche Kollegin aufgrund von Söllers Diagnose im Zuge von sechs Sitzungen schnell in Griff. Ein Besuch bei meinem Hautarzt Dr. Stefan Duve bringt mich auf eine ergänzende Idee. Schließlich gehört zu seiner Praxis auch ein magisches Spa, in dem er mit dem Einsatz von allerlei technischen Tricks hartnäckigen Problemzonen zu Leibe rücken lässt. Eines der neuesten Geräte heißt „StimSure“ und stammt aus dem Hause Cynosure. Die speziellen Applikatoren des Geräts erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das die Motoneuronen der Körpermuskeln stimuliert und so bis zu 24 000 Muskelkontraktionen im Lauf einer Behandlung von 20 bis 30 Minuten auslöst. Wer Hilfe dabei nötig hat, seine Bauchmuskeln zu stärken, um auch den Rücken wieder zu stabilisieren, der wird den Effekt lieben – eigentliches Ziel: Sixpack. Für ein nachhaltiges Ergebnis empfehlen sich allerdings acht bis zehn Behandlungen mit zwei Sitzungen pro Woche, die nicht ganz billig sind.

Einen weiteren und vielleicht den wesentlichsten Schritt auf der Suche nach der richtigen Kur für meinen linken Fuß, hat mir aber die „Fuß-Schule München“ beschert, ein Tipp von meinem Zahnarzt! Das Fuß-Team von Thomas Rogall findet jeden Fehler im „Getriebe“. In meinem Fall ist es übrigens nicht die Liebe zu hohen Absätzen. Ich laufe schlicht falsch. Ich rolle den Fuß über den Ballen ab statt über die Außenseite. Und so habe ich zu all den Tipps, Tricks und Ticks der anderen Fußexperten jetzt auch noch einmal ganz neu das Laufen gelernt. Wie ein Katze. Mit elastischem Tritt und schwingenden Hüften. Schmerz und Alter müssen einfach noch ein bisschen warten.

INFOS:

Medizinisches Versorgungszentrum – MVZ im Helios Orthopädie, Neurochirurgie, Anästhesie
Dachauer Straße 124 a
80637 München
www.mvz-im-helios.de

Haut- und Laserzentrum
an der Oper mit Aiyasha Spa
Perusastraße 5, 80333 München
www.haut-und-laser-zentrum.de

Fuß-Schule München
Praxis für Physiotherapie,
Kurse und Trainingsgruppen
Tegernseer Landstraße 37a (Rgb.)
81541 München
www.fussschule.com

Buchtipp:

Stella Arndt: „Endlich frei von Fußschmerzen! Die besten Übungen bei Hallux Valgus und anderen Beschwerden“, GU
