

Gesunde Füße – Garant für einen starken Auftritt

Im Frühling kommen auch die Füße wieder ans Licht. Doch längst nicht alle Füße sind so makellos, um mit ihnen den perfekten Auftritt planen zu können. Ein hervorstehender Ballen oder schiefe Zehen führen dann dazu, dass die Füße in der schönsten Zeit des Jahres lieber versteckt als in modischen Sandaletten oder aufregenden High Heels wirkungsvoll in Szene gesetzt werden. Und es kann noch schlimmer kommen: »Bleiben anhaltende Fußprobleme oder Zehenfehlstellungen unbehandelt, wird es irgendwann unmöglich, schmerzfrei Schuhe zu tragen«, warnt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta.

Von Dr. Nicole Schaenzler

Unschöne Verhornungen und Druckstellen an Ballen, Fersen oder Zehen, Rötungen, eine spröde rissige Haut ... Nach einem langen Winter in warmen Stiefeln und dicken Socken sehen viele Füße nicht so aus, als könnten sie bedenkenlos in die Sandalen schlüpfen. Zum Glück können solche »Makel« meist mit einem intensiven Pflegeprogramm und etwas Geduld behoben werden.

Etwas anderes ist es, wenn das optische Erscheinungsbild der Füße durch Fehlstellungen getrübt ist: Dann ist über kurz oder lang der fachkundige Rat eines Orthopäden notwendig, der sich auf die Behandlung von Fußkrankungen spezialisiert hat. Besonders häufig macht Frauen – häufig aufgrund einer genetischen Veranlagung – ein Hallux valgus zu schaffen. Seine Erscheinungsmerkmale: ein verbreiteter Vorfuß, die große Zehe hat sich in Richtung Nachbarzehen verschoben und es hat sich an der Fußinnenseite eine Wölbung gebildet – deshalb auch der Name »Ballenzeh«. Dieser vorgewölbte Ballenbereich ist anfällig für schmerzhafte Schwielen und Schleimbeutelentzündungen.

Hallux valgus – nicht nur ein kosmetisches Problem

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, spezielle Abrollhilfen, eine manuelle Therapie und/oder ein Fußübungsprogramm mit Spiraldynamik® helfen«, erläutert Dr. Zenta. Als ein

rein kosmetisches Problem möchte er den Hallux valgus nicht verstanden wissen: »Bleibt die Fußfehlstellung unbehandelt, kann eine Kettenreaktion in Gang gesetzt werden, an deren Ende nicht nur anhaltende Schmerzen, sondern auch weitere Zehendeformitäten wie Krallen- oder Hammerzehen stehen«, so der Orthopäde. In diesem Stadium sei die Fehlstellung der Großzehe bereits so weit fortgeschritten, dass häufig nur noch eine operative Korrektur erfolgversprechend sei: »In den allermeisten Fällen kann der betroffene Fuß so wiederhergestellt werden, dass eine völlig normale Funktion möglich ist und er auch optisch wieder ästhetisch ansprechend aussieht«, sagt Dr. Zenta.

Nur gesunde Füße sind schön und wirken gepflegt – und tragen uns schmerzfrei durchs Leben. Deshalb rät der Fußspezialist: »Wer sich schon bei den ersten Anzeichen eines Fußproblems in die Behandlung eines Spezialisten begeben hat, hat gute Chancen, auch im Alter modische Schuhe tragen zu können.«

.....NACHGEFRAGT.....

Herr Dr. Zenta, spitz, schmal und superhoch – was wir Frauen an der neuen Damenschuhmode schätzen, ist vielen Ärzten ein Dorn im Auge. Denn diese Schuhmodelle entsprechen nicht der Anatomie des Fußes und sollen daher Hauptverursacher für einen Hallux valgus und andere erworbenen Fußfehlstellungen sein. Also lieber keine hochhackigen Pumps & Co. mehr, wenn uns die Gesundheit unserer Füße am Herzen liegt?

Dr. Zenta: Zugegeben, aus fußorthopädischer Sicht gibt es, was die Fußgesundheit betrifft, zweifellos günstigere Schuhmodelle. Denn hochhackige oder schmal geschnittene Schuhe entsprechen nicht der Anatomie des Fußes. Frauen, die z.B. einen Hallux valgus entwickeln, haben aber meist auch eine genetische Vorbelastung. Ich denke, dass ein völliger Verzicht auf modische Damenschuhe nicht sein muss. Wichtig ist, dass Frauen ihren Füßen nach einigen Stunden in hochhackigen oder spitzen Schuhen eine Pause gönnen – und am nächsten Tag dann vielleicht bequemen Schuhen mit genügend Zehenspielraum und flachen Absätzen den Vorzug geben. Zudem spricht nichts dagegen, möglichst viel barfuß zu laufen; besonders gut läuft es sich auf Naturboden. Vorsicht allerdings vor scharfen oder spitzen Gegenständen! Zu empfehlen sind auch



regelmäßige Fußmassagen mit dem Holzroller oder mit noppigen Gummibällchen. Dies fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und stimuliert die Reflexzonen der Fußsohle.

Von Spreizfüßen sind Frauen ebenfalls oft betroffen. Ist diese Veränderung auch ein Risikofaktor für die Fußgesundheit?

Dr. Zenta: Leider ja. Bei Spreizfüßen stimmt die gesamte Fußstatik nicht, eine chronische Fehlbelastung von Knochen und Gelenken, aber auch eine Überdehnung einzelner Muskeln und Bänder sind die Folgen. Auf Dauer werden auch die Zehen in Mitleidenschaft gezogen und entwickeln sich dann zu einem Hallux valgus oder auch zu Hammer- bzw. Krallenzehen. Ebenso können Schmerzen unter dem Vorfußballen auftreten. Eine solche Metatarsalgie äußert sich vor allem beim Gehen und kann sehr unangenehm sein. Deshalb empfiehlt es sich, einen Spreizfuß möglichst frühzeitig zu behandeln, etwa mithilfe von Einlagen und/oder einer speziellen Fußgymnastik, die z.B. auf dem Konzept der Spiraldynamik® basiert.



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 Krallenzehkorrektur sowie die endoprothetische Versorgung des Großzehengrund- und des Sprunggelenks. Außerdem ist Dr. Zenta Gründer des Hand- und Fußzentrums München (HFZ).

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