

# Gesunde Füße: Tipps gegen Fehlstellungen

**AKTUELLES AUS  
DER MEDIZIN**

Sommer ist Sandalenzeit – aber leider können viele Menschen leichte Schuhe gar nicht tragen. Vor allem Frauen leiden oft an Fehlstellungen wie Hallux Valgus. Wie man Probleme am Fuß frühzeitig erkennt und vermeidet, wie man sie behandelt, erklärt der Münchner Orthopäde und Spezialist für Fußchirurgie Dr. med. Steffen Zenta.

VON SUSANNE SASSE

## Die Liste der häufigsten Ursachen

Wie kommt es zu Fehlstellungen an den Füßen und warum sind meist Frauen betroffen? Die Ursachen sind vielfältig, erklärt Steffen Zenta: „Die Genetik spielt eine große Rolle. In den meisten Fällen ist eine erbliche Veranlagung gegeben.“ Dass häufig Frauen betroffen sind, liegt unter anderem auch daran, dass bei ihnen das Bindegewebe schwächer ist.

Aber auch das falsche Schuhwerk spielt eine Rolle. „Sehr viele Frauen tragen Schuhe, die zu eng oder zu klein sind“, sagt Dr. Zenta. Schuhe dürfen an den Nähten nicht drücken und müssen in der Breite, der Länge, in Bezug auf den Fußrist und die Weichbettung zum Fuß passen. Insofern begrüßt Dr. Zenta den Trend, dass junge Frauen heute häufiger auf hohe Absätze verzichten: „Auch aus orthopädischer Sicht ist es positiv, dass bei der jüngeren Generation auch ein Turnschuh optisch erlaubt ist.“ Denn dieser sitzt meist nicht zu eng und dämpft. Schlecht für die Füße sind dagegen Schuhe mit dünnen Ledersohlen, da haben die Füße keine Führung, kein Polster und keinen Halt.

## So verhindert man schmerzende Probleme

Tipp Nummer 1: Schuhe öfters wechseln, verschiedene Modelle tragen und keine gebrauchten Schuhe tragen, da diese schon von einem anderen Fuß geformt wurden.

Tipp Nummer 2: Lernen Sie, richtig zu gehen: Der Fuß muss dabei von der Ferse nach vorne abgerollt werden, und zwar über die Außenseite, dann sollte man sich mit dem großen Zeh abstoßen. „Das richtige Gehen lernt man bei Kursen zum Thema Spiraldynamik, die zahlt zwar nicht die Krankenkasse, aber es ist eine Investition, die sich für jeden lohnt“, empfiehlt der Orthopäde.

**Schmerzende Füße:** Häufig ist falsches Schuhwerk die Ursache, denn die meisten Menschen tragen Schuhe, die ihnen nicht optimal passen, sagt Orthopäde Steffen Zenta. Aber auch genetische Dispositionen führen zu Fehlstellungen.

**Ein sogenannter Hallux Valgus** an beiden Füßen: Viele Patienten haben eine erbliche Vorbelastung.

## Kinderfüße: Was Eltern wissen müssen

Kinderfüße sind bis zum sechsten Lebensjahr oft platt, da sich erst dann die Muskulatur und das Fußgewölbe ausbilden. Voraussetzung



Dr. Steffen Zenta  
Spezialist für Fußchirurgie

aber ist, dass die Kinder ihre Füße benutzen, laufen, springen und herumtoben, am besten draußen und auch barfuß. Wichtig ist es, dass Kinder nicht immer das gleiche Paar Schuhe tragen, dass ihnen ihre Schuhe passen und dass sie keine bereits ge-

brauchten und von jemandem eingelatschten Schuhe bekommen, rät Dr. Zenta.

## Welche Alarmzeichen muss man achten?

Schmerzen am Fuß und optische Veränderungen sollten Sie mit einem Spezialisten besprechen. Alarmzeichen sind beispielsweise Hornhäute oder Hühneraugen an den Zehen, den Ballen oder an den Seiten, das ist immer ein Anzeichen dafür, dass die Belastung punktuell zu groß ist.

## So entstehen Fußfehlstellungen

Ein Fersensporn macht den Betroffenen große Schmerzen beim Auftreten. Ursache sind eine Entzündung und kleine Verletzungen der Sehne beziehungsweise der Plantarfaszie, die verkalken und dann stark drücken und letztlich in einem dornartigen

**Ein Fersensporn** ist sehr schmerzhaft. Eine Operation ist hier meist aber nicht nötig.

Knochenauswuchs am Fersenbein münden. Er entsteht meist durch Fehl- und Überlastungen. Also etwa, wenn zu häufig dieselben Schuhe getragen werden und die Rückseiten der Beine verkürzt sind – hier sollte man durch regelmäßiges Dehnen entgegenwirken.

Der weitverbreitete Platt-, Senk-, Knick- oder Spreizfuß resultiert daher, dass wir uns fast immer auf platten Böden bewegen und die Fußmuskulatur verkümmert, da sie nicht genug arbeiten muss. So bildet sich das natürliche Längs- und Quergewölbe zurück. „Am besten wäre es, wenn wir jeden Tag auch mal barfuß querfeldein über Stock und Stein laufen würden, aber das funktioniert natürlich nicht – zumindest aber sollte man täglich die Zehen bewegen, am besten einzeln und die Muskulatur trainieren“, rät Dr. Zenta.

Ein Hallux Valgus (Ballenzeh) beginnt, wenn sich die große Zehe zu den mittleren Zehen schiebt und sich gleichzeitig eine Wölbung an der Fußinnenseite bildet. Diese Fehlstellung entsteht aus erblichen Gründen oder auch durch das Tragen ungeeigneter Schuhe. Bei einem Hallux Valgus werden dann als Folge der zweite Mittelfußknochen und die Fußwurzel zu stark belastet. Dies kann zur Schädigung der Gelenke und Knochen führen, was zunehmende Schmerzen verursacht. Es können Schwielen und eine Schleimbeutelentzündung auftreten.

## Sport, Schmerzmittel, Schienen: Was hilft?

Fußmassagen helfen nicht dauerhaft, sagt Dr. Zenta. Bei einem Fersensporn ist meist keine Operation notwendig, hier rät der Orthopäde zu

Schuheinlagen. Gut ist es auch, den Fußdruck vermessen zu lassen, um individuell therapieren zu können. Weiter ist es möglich, durch Stoßwellentheorie oder Laserbestrahlung den Körper dabei zu unterstützen, die Verhärtung aufzulösen.

Auch gegen Senk-, Spreiz-, Knick- oder Plattfüße helfen gezielte Gymnastik, Physiotherapie und Einlagen. Operationen sind häufig nicht nötig.

Bei der Ballenzeh, dem Hallux Valgus, wird zunächst versucht, durch Nachtschienen, Zwischenzehnpolster und Einlagen zu behandeln.

## Wann muss operiert werden?

Operationen sind dann angezeigt, wenn ein Gelenk anders nicht mehr in die Stellung gebracht werden kann, in die es eigentlich gehört. „Generelle Aussagen aber kann man dazu nicht machen, da jeder Fuß und damit auch jeder Fall anders ist“, sagt Dr. Zenta. Vor allem bei einem Hallux Valgus haben die Betroffenen häufig mit Folgeproblemen zu kämpfen. Hier kann es sinnvoll sein, schon in jungen Jahren zu operieren, damit die Gelenke nicht zu stark in Mitleidenschaft gezogen werden.

## Das sind die neuen OP-Methoden

Oft genügt es, einen Teil des Mittelfußknochens zu durchtrennen, neu zu justieren und das Ergebnis mit kleinen Schrauben fest zu fixieren.

Es gibt neuartige, gut biologisch verträgliche Implantate und auch bessere und kleinere Schrauben aus Titan. Neu sind zudem Magnesiumschrauben, die sich von selbst im Körper mit der Zeit zu Knochen anbauen. Bei Hammerzehen kann man heute kleine Klammern implantieren.

## Dann ist man nach einer OP wieder mobil

Früher durfte der Patient den Fuß nach der Operation sechs Wochen lang gar nicht belasten, heute sind es unter bestimmten Umständen nur noch zwei Wochen.

Aber es braucht sechs Wochen, bis ein durchtrennter Knochen wie auch eine Fraktur geheilt sind, stellt Zenta klar: „Ich rate meinen Patienten, in den ersten sechs Wochen nach der Operation davon ab, Sport zu machen. Im besten Fall tragen sie in der Zeit auch einen Spezialschuh.“ Eine Physiotherapie kann nach der Operation den Heilungsprozess unterstützen.

## Sandalen tragen und Marathon laufen: Patientin ist wieder mobil

Schöne Sandalen, vielleicht sogar mit einem kleinen Absatz, so ein luftig-sommerliches Schuhwerk hat Anna Huber noch nie tragen können. „Meine Füße waren da zu immer zu breit“, sagt die junge Ärztin. Jetzt aber ist das anders, denn sie hat sich an beiden Füßen Fehlstellungen operativ korrigieren lassen. Es war jeweils ein sogenannter Hallux Valgus, auch prominenter Großzehballen genannt.

Auch ihre Großmutter hatte dieses Problem, erzählt Anna Huber. „Sie hat es nicht operieren lassen und ich wusste, dass ihr ihre Füße enorme Schmerzen bereitet haben“, sagt sie. So weit wollte es die 27-Jährige nicht kommen lassen – schließlich hat sie Medizin studiert. „Ich habe mich während des Studiums mit meinem Fall be-

schäftigt und mich dann für die Operation entschieden. Wenn man frühzeitig etwas tut, verhindert man Spätfolgen wie Arthrosen“, erklärt sie.

Dass sie an beiden Füßen Probleme bekommt, habe sie früh gemerkt, ungefähr im Alter von zehn Jahren. Früher haben die Ballenzehen vor allem aus optischen Gründen gestört, außerdem haben ihr nie Sandalen gepasst. „Schmerzen habe ich dann mit 16 bekommen, weil ich da viel als Servicekraft gearbeitet habe und mir so mein erstes Auto finanziert habe“, erzählt sie. Vom vielen Stehen und Gehen waren ihre Ballen gerötet und sie hatte Gelenkschmerzen. Da die beiden großen Zehen so sehr verschoben waren, konnte sie in den vergangenen Jahren ihr größtes Hobby, das

Bergwandern, kaum mehr ausleben. „Egal, welchen Schuh ich trug, ich hatte zuletzt schon beim Aufstieg Schmerzen in den Füßen.“

So entschied sie sich für die Operationen: Im September 2018 wurde der linke Fuß operiert, im Juni 2020 wurden dann die Schrauben wieder entfernt. Im November 2020 ließ sich Anna Huber dann am rechten Fuß den Hallux Valgus korrigieren. „Die OP-Wunde verheilte gut, und so ließ ich schon im März die Metallteile wieder entfernen, jetzt freue ich mich auf schmerzfreie Bergtouren“, sagt sie. Joggen funktioniert bereits wieder „hervorragend“, erzählt die sportliche junge Frau. Vor dem Operationen hat sie sich geschworen, dass sie ihre Füße danach auch nutzt – und das nicht nur zum Sandalen-

Tragen: „Nach der ersten Operation bin ich einen Halbmarathon gelaufen, nun ist der Druck hoch, denn ich habe mir vorgenommen, jetzt einen ganzen Marathon zu laufen“, erzählt sie. Ein strafes Programm, denn im März hat sie auch ihre Doktorarbeit abgegeben, momentan ist sie ärztliche Leiterin eines Impfzentrums – und viel auf den Beinen. „Mir war früh klar: Als Ärztin im Krankenhaus muss man auch sehr viel stehen und gehen, ich bin froh, dass ich mir das jetzt auch zumuten kann“, sagt Anna Huber. Schmerzen habe sie keine, die Narben sind gut verheilt: „Ich freue mich darauf, endlich in Schuhgeschäfte zu gehen – bisher haben mir dort kaum Schuhe gepasst.“ Und wenn, dann sahen sie nicht schick aus – das ist jetzt anders.