

Was mir
gehoffen
hat!

Wieder standfest

Pumps konnte
Bettina K. nie
tragen. Bis sie ihren
Hallux valgus
operieren ließ

Protokoll: Madlen Ottenschläger

Meine ersten Schuheinlagen waren orange und aus Plexiglas. Ich war drei, und mein Kinderarzt diagnostizierte beidseitig Spreizfüße. Die waren so hart, dass ich schon nach wenigen Schritten weinte. Gott sei Dank brachen meine Eltern diese Tortur schnell ab. Doch ganz ohne konnte ich auch nicht: Mit neun bekam ich Ledereinlagen, trotzdem verformten sich meine Großzehen weiter, und ich bekam die Füße meiner Oma. Nicht untypisch für diese Krankheit, die in den meisten Fällen vererbt wird. Als ich in der Pubertät auch diese typischen „Beulen“ bekam, habe ich mich so geschämt, dass ich nie Sandalen trug. Schmerzen waren zu der Zeit noch kein Thema. Die kamen mit meinem 18. Geburtstag.

Trotzdem quetschte ich mich in spitze Pumps und schluckte nach der Disco Schmerztabletten. Die Schmerzen wurden immer schlimmer, auch ohne Pumps. Mein Job als OP-Schwester war natürlich nicht ideal: Ich stand den ganzen Tag, und abends brannte es unglaublich. Die Ärzte rieten zur OP und brachten damit das Dammoklesschwert in Stellung: Es drohe Arthrose, sagten sie. Da sich das Gelenk durch die Fehlstellung schneller abnutze, sei eine Versteifung sehr wahrschein-

**Barfußlaufen
stärkt die
Zehen und
beugt so
Hallux
valgus vor**

lich. Dennoch entschied ich mich dagegen, ich hatte schon zu viele Horrorgeschichten gehört. Hinzu kam, dass die Medizintechnik noch nicht ausgereift war. Eine zweite OP wäre notwendig gewesen, um die Schrauben wieder zu entfernen. Und das alles garantierte weder Heilung noch Schmerzfreiheit.

Ich entwickelte Rituale: Nach einem Arbeitstag zog ich noch in der Tür die Schuhe aus, nahm ein Fußbad und massierte meine Zehen.

Kurz bevor ich 50 wurde, las ich zufällig von der Spiraldynamik – eine spezielle Bewegungstherapie, die Hallux lindern soll. Leider war die Krankheit bei mir schon zu fortgeschritten. Doch es gab auch Fortschritte in der Medizin. Und so entschied ich mich letztendlich doch für einen Eingriff: Der Fußchirurg durchtrennte einen Teil meines Mittelfußknochens, justierte ihn neu und fixierte alles mit kleinen Titanschrauben. Die sind gut verträglich und bleiben im Fuß. Meine Entscheidung für die OP war gerade noch rechtzeitig: Im linken Großzehgelenk entwickelte ich schon eine Arthrose, drei Jahre später wurde auch der rechte Fuß operiert. Wieder ging alles gut. Heute brauche ich keine orthopädischen Schuhe mehr, im Sommer trage ich Sandalen – die totale Freiheit. Und ich habe keine Schmerzen mehr.

Hallux valgus

Ursachen

Zehn Millionen Deutsche haben einen Ballenzeh, mehr als 70 Prozent davon sind Frauen. Ihr Bindegewebe ist weicher, aber hohe, spitze Schuhe sind neben genetischer Veranlagung und Übergewicht die Auslöser.

Behandlung

Übungen wie der Yoga-Storch oder die Raupe aus der Spiraldynamik können die Fehlstellung beheben. Auch Einlagen und Nachtschienen helfen im Anfangsstadium. „Viele kommen erst, wenn die Schuhe nicht mehr passen“, sagt der **Münchener Fußchirurg Dr. Steffen Zenta**. Ist der Zeh stark verformt, hilft nur eine OP. Neu sind Magnesiumschrauben, die sich selbst abbauen.