

Moderne Behandlungskonzepte

Probleme mit den Füßen? Das hilft wirklich

Die Ferse oder der Fußballen schmerzt beim Auftreten, Zehen verändern ihre Form oder werden immer unbeweglicher... es gibt überraschend viele Gründe, weshalb wir uns wegen unserer Füße in orthopädische Behandlung begeben müssen. Der Münchner Facharzt für Orthopädie und Spezialist für Fußchirurgie Dr. Steffen Zenta vom Hand- und Fußzentrum München im MVZ im Helios erklärt die häufigsten Fußprobleme und was dagegen getan werden kann.

Von Dr. Nicole Schaezler

Hammer- und Krallenzeh

Bei Hammerzehen verkrümmen und versteifen sich die Zehengelenke, sodass das Zehenglied mit dem Nagel auf dem Boden aufkommt; zeigen die Zehenspitzen senkrecht nach vorn, spricht man von Krallenzehen. Wird nicht rechtzeitig gegengesteuert, kann eine irreparable Einsteifung und Fixierung der Zehenfehlstellung die Folge sein.

Typische Beschwerden: Mit den Verkrümmungen eines Hammer- oder Krallenzehs gehen permanente Reibungen der vorgewölbten Gelenke an den Schuhen einher; schmerzhafte Hornhautschwielen und schlecht heilende Wunden sind u. a. die Folge.

Wie wird behandelt?

Dr. Zenta: Bewährte therapeutische Möglichkeiten sind z.B. individuell angepasste Einlagen und spezielle Abpolsterungen zur Druckentlastung, eventuell in Kombination mit einer Physiotherapie. Diese Maßnahmen bieten sich vor allem dann an, wenn die Fehlstellung noch flexibel ist und der Zeh sich manuell in eine normale Haltung strecken lässt. Wenn die gekrümmten Zehen jedoch versteift sind und sich auch mit Hilfe der Hände nicht mehr strecken lassen, führt an einer Operation, etwa zur Begradigung des Gelenks in der Regel kein Weg vorbei.

Hallux valgus

Sichtbares Zeichen eines Ballenzehs (Hallux valgus) ist eine nach außen gerichtete Großgrundzehe; der Großzehenballen ist dabei deutlich zur Seite hin herausgetreten. Mit der Zeit leidet auch der Vorfuß: Der Fuß wird breiter, die Zugrichtung von Sehnen verändert sich, und über dem Ballen bildet sich ein Schleimbeutel, der zu Entzündungen neigt.

Typische Beschwerden: Anfangs äußert sich ein Hallux valgus durch Druckbeschwerden, die zunächst bei Belastung oder beim Tragen von festen Schuhen auftreten. Später können starke Dauerschmerzen an den Mittelfußköpfen auftreten, sodass es nicht mehr möglich ist, normale Schuhe zu tragen.

Wie wird behandelt?

Dr. Zenta: Erste Option ist eine konservative Behandlung, z.B. mit individuell angepassten Einlagen, speziellen Abrollhilfen oder mit Nachtschienen. Bei starker Fehlstellung ist meist eine operative Korrektur notwendig. Oft genügt es, einen Teil des Mittelfußknochens zu durchtrennen, in die korrekte Stellung zurückzubringen und das Ergebnis mit kleinen Schrauben fest zu fixieren. Neuerdings gibt es Implantate, die aus einer Magnesium-Legierung bestehen und sich mit der Zeit in Knochen umbauen. Damit entfällt auch eine zweite Operation, wie sie manchmal zur Entfernung herkömmlicher Implantate notwendig ist.

Fersensporn

Es hat sich ein dornartiger Knochenauswuchs am Ansatz der Plantar- oder der Achillessehne am Fersenbein entwickelt. Hauptproblem ist nicht der Sporn an sich, sondern die Entzündung im umliegenden Gewebe, die durch die erhöhte Druckbelastung entsteht.

Typische Beschwerden: »Als ob man in einen Nagel getreten wäre«: Stechende oder brennende Fersenschmerzen beim Auftreten sind das Hauptsymptom eines Fersenspornes. Besonders schlimm sind die Beschwerden oft morgens nach dem Aufstehen, wobei die Schmerzen nach einer gewissen Zeit der Belastung dann meist erst einmal wieder etwas nachlassen.

Wie wird behandelt?

Dr. Zenta: Ziel der Behandlung ist es, die lokale Überlastung der Sehnenansätze zu vermindern und die Entzündung zum Abklingen zu bringen. Dies lässt sich im Allgemeinen gut mit Einlagen, gepolsterten Fersenkissen, festen Fersenkeilen bei einem unteren Fersensporn bzw. einer Absatzerhöhung bei einem oberen Fersensporn erreichen. Sind die Schmerzen sehr heftig, bieten sich schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente bzw. Injektionen zur Akutbehandlung an. In hartnäckigen Fällen hat sich auch die Stoßwellentherapie bewährt.

Hallux rigidus

Wenn das Grundgelenk der Großzehe infolge eines fortschreitenden Abnutzungsprozesses einsteift, liegt ein Hallux rigidus vor. Ihm voraus geht meist eine nicht (ausreichend) behandelte Zehenverletzung oder ein Hallux valgus. Oft besteht zudem eine erbliche Komponente.

Typische Beschwerden: Ein Hallux rigidus behindert die Abrollbewegung des Fußes. Die Folgen sind Schmerzen - zunächst beim Laufen und später auch in Ruhe. Zudem wird die Beweglichkeit der Großzehe immer mehr eingeschränkt.

Wie wird behandelt?

Dr. Zenta: Im Anfangsstadium stehen Kortisonspritzen, schmerzlindernde Medikamente und eine Einlagentherapie im Vordergrund. Bei einem fortgeschrittenen Hallux rigidus können konservative Maßnahmen jedoch oft nicht mehr viel ausrichten. Manchmal ist es möglich, die Funktionsfähigkeit des Gelenks wieder herzustellen. Allerdings: Eine dauerhafte und vollständige Beschwerdefreiheit lässt sich meist nur mithilfe einer operativen Gelenkversteifung erreichen. So gesehen ist sie in vielen Fällen nach wie vor die zufriedenstellendste Lösung.



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 sowie www.hfz-muenchen.de