

## Wie Fehlstellungen im fortgeschrittenen Alter entstehen – und wie frau sie vermeiden kann

Jeder für sich ist ein kleines Wunderwerk der Natur – unsere zehn Zehen leisten täglich Schwerstarbeit. Sie vergrößern entscheidend den Fuß und damit die Fläche, auf die sich das Körpergewicht verteilen kann. Doch enge Schuhe, schwache Muskeln sowie schwächer werdendes Bindegewebe drücken die Zehen aus ihrer richtigen Lage. Schmerzhafte Fehlstellungen sind die Folge und Ursache dafür, dass Operationen an den Zehen in der Altersgruppe der 45- bis 59-jährigen Frauen zu den zweithäufigsten Eingriffen überhaupt gehören! Wann Frauen sich unters Messer legen sollten und wie frau ihrem Fußschicksal entgehen kann, darüber sprach die tz mit Dr. Steffen Zenta vom Medizinischen Versorgungszentrum. Der Münchner Orthopäde operiert durchschnittlich 15 Füße in der Woche. In 90 Prozent der Fälle betrifft es die Zehen.

S. STOCKMANN

# Schwachstelle Zehen

Wiegt der Mensch 70 Kilo, stemmen seine Füße an einem Tag eine Last von rund 2500 Tonnen – etwa vier ICE-Züge! Innerhalb von drei Tagen sind diese Füße einer Belastung des Eiffelturms ausgesetzt, binnen sechs Monate haben sie die Freiheitsstatue bewegt – fast 430 000 Tonnen. Beim Tragen von Highheels lastet auf dem Ballen einer 60 Kilo leichten Frau ein 28-mal so hoher Druck wie auf jedem Fuß einer 2,6-Tonnen schweren Elefantendame!

Der gesunde Fuß ist genial konstruiert: Ein Gerüst aus je 28 Knochen bildet mit der Sehnen- und Muskelplatte der Fußsohle ein kräftiges Gewölbe, das das Gewicht bei jedem Schritt abfedert und für den richtigen Schwung beim Abdruck sorgt. Doch werden die Muskeln nicht z. B. durch regelmäßiges Barfußgehen gekräftigt oder sogar durch zu enge Schuhe geschwächt, kann sich das

gen an den Nerven (Morton Neurom). Warum trifft es Frauen im mittleren Alter so häufig? „Meist bestehen die Probleme schon längere Zeit, konnten aber mit konservativen Methoden wie Einlagen ganz gut kompensiert werden“, so die Erfahrung von Dr. Zenta: „Doch mit der hormonellen Umstellung wird das Stützgewebe weicher und die Beschwerden sind oft nicht mehr tolerierbar.“

Beim Hallux Valgus, die mit Abstand häufigste Fehlstellung, hat sich das Zehengrundgelenk der Großzehe seitlich abgewinkelt. Solche Fehlstellungen sind nicht nur ein Problem, weil sich auf Dauer auch die übrigen vier Zehen verschieben werden, sondern weil ein deformiertes Gelenk sich abnutzt und es irgendwann zu Arthrose kommt. Dr. Zenta: „Die beiden Teile eines Gelenkes passen zusammen wie ein Topf auf einen Deckel.“

Liegt der Deckel schief oder rutscht ganz herunter, ist dies nicht ohne größere Eingriffe rückgängig zu machen. Wartet man zu lange damit, das Gelenk in die anatomisch korrekte Position zu bringen, wird es immer schwieriger die Fehlstellung des Fußes zu korrigieren.“

Die Operation selbst wird komplizierter, wenn sich schon andere Gelenke verschoben haben oder Sehnen verkürzt sind. Zudem verlängert sich die Heilungszeit: „Auch das ist eine Überlegung vieler Frauen“, weiß Dr. Zenta: „Viele merken, dass die Beschwerden zunehmen. Gleichzeitig sind sie aber sehr gesund und wissen, dass die Wunden einer Operation gut heilen werden. Daher fällt der Entschluss zu dem Eingriff sehr häufig in den 50ern.“

Gewölbe durchtreten. Einen Senk- Spreizfuß bzw. einen Plattfuß kann der Körper über viele Jahre kompensieren, doch irgendwann kommt es zu schmerzenden Fehlstellungen und Folgeschäden: Gelenkknochen verschieben sich, Sehnen verkürzen, Gelenkkapseln verhärten. Die häufigsten Fehlstellungen sind der Ballenzeh (Hallux Valgus), Hammer- und Klauenzehen sowie eine schiefe Kleinzehe oder Verdickun-

## Wann ist der beste Zeitpunkt für eine OP?

Wann raten Sie auf jeden Fall zu einer Operation?

**Dr. Steffen Zenta:** Das ist immer eine Einzelfall-Entscheidung und hängt von vielen Faktoren ab. Wie alt und gesund ist der Patient? Welche Beschwerden hat er und wie groß ist der Leidensdruck? Zunächst schöpft man die konservativen Möglichkeiten aus, wie z. B. die Mittelfußköpfchen durch Einlagen zu entlasten, verschobene Knochen z. B. beim Hallux Valgus durch Schienen wieder in die korrekte Form zu retournieren. Vielen Patienten ist damit sehr gut geholfen. Doch wenn die Beschwerden schlimmer werden und absehbar ist, dass sie sich auf Dauer nicht bessern, kann das ebenfalls eine Indikation für eine Operation sein.

Was machen Sie bei einer OP?

**Zenta:** Es geht darum, eine Fehlstellung zu korrigieren, um damit die natürliche Funktion wiederherzustellen und zu erhalten. Meistens muss man den Knochen versetzen, wieder in die richtige Position bringen und ver-

Rat des Experten: Fehlstellungen der Knochen rechtzeitig korrigieren

schrauben, sodass er zusammenwächst. Das ist beim großen wie beim kleinen Zeh das gleiche Prinzip. Am kleinen Zeh ist aber der Aufwand kleiner, auch die benötigte Schraube ist z. B. kleiner. Beim Krallen- oder auch Klauenzeh hat es sich bewährt, das Gelenk zu versteifen. Aus der gebeugten Stellung, die oben ständig gegen den Schuh drückt, wird dann eine gestreckte Stellung. Wir versuchen natürlich, so viel an Funktionalität zu erhalten, wie es geht. Aber nicht immer ist das möglich, der versteifte Zeh kann nicht mehr gebeugt werden. Aber beim Krallenzeh war ja keine Streckung mehr möglich. Für Patienten ist die gestreckte Variante ganz klar das kleinere Übel.

Operieren Sie minimal-invasiv oder lieber offen?

**Zenta:** Noch hat die minimal-invasive Technik beim Fuß nicht bewiesen, dass sie dem Patienten

Vorteile bringt. Dazu laufen Studien. Ich persönlich bevorzuge meist noch die offene Operation. Da sehe ich genau, was ich tue, und das ist nach wie vor der goldene Standard. Wie lange dauert es, bis alles verheilt ist?

**Zenta:** Nach der Operation ist alles sehr geschwollen, der Patient kann jedoch laufen, der Fuß steckt dann in einem Entlastungsschuh. Nach sechs Wochen ist der Knochen zusammengewachsen, und der Fuß kann normal belastet werden. Nach drei Monaten sollte alles ganz verheilt sein. Bis sich das Gewebe und der Lymphabfluss ganz normalisiert hat, muss man circa sechs Monate bis zu einem Jahr Geduld haben.

-Interview mit

Dr. Steffen  
Zenta



Orthopäde MVZ

Wie sind die Ergebnisse?

**Zenta:** Generell schaffen wir fast immer einen Zuwachs an Lebensqualität, die Schmerzen beim Gehen bessern sich oder verschwinden ganz. Über 90 Prozent unserer Patientinnen sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Bei manchen Eingriffen kann man nicht verhindern, dass ein theoretisches OP-Risiko eintritt und z. B. ein Taubheitsgefühl im OP-Gebiet an den Zehen oder auch am Ballen zurückbleiben. Das kann störend sein, doch die meisten Frauen sagen, dass ihnen ein taubes Gefühl lieber sei als ständige Schmerzen.

Welche Fehler sollte man vermeiden?

**Zenta:** Man muss – auch als Arzt – darauf achten, dass es nach der Korrektur der Fehlstellung nicht dazu kommt, dass der Patient plötzlich anders auftritt und sich dann dadurch die nächste Fehlstellung einfängt. Ich warne davor, zu lange abzuwarten: Denn je mehr sich Knochen verschoben und Sehnen verkürzt haben, desto aufwendiger wird der Eingriff. Und je weniger ich als Arzt tun muss, desto besser ist hinterher das Ergebnis. Es geht darum, so wenig wie möglich zu verändern, um den größten Nutzen für die Patienten zu erreichen.

■ Dr. Steffen Zenta ist Orthopäde und Spezialist für Erkrankungen der Füße. Er praktiziert im Medizinischen Versorgungszentrum im Helios. Infos: [www.mvz-im-helios.de](http://www.mvz-im-helios.de) oder 089/1 59 27 70.

Jeder Schritt  
wird zu einer Qual

Genauere Zahlen fehlen. Man schätzt, dass mindestens jede dritte Frau davon betroffen ist: Nervenknötchen an den Zehen, genannt Morton Neurom. Ein stechender Schmerz, meist zwischen dem dritten und vierten Zeh, macht jeden Schritt zur Qual. Dr. Zenta: „Zunächst ist der Nerv gereizt. Durch chronische Überlastung und ständige Traumata oder Einklemmungen, verdickt er sich. Ein Knoten entsteht.“ Zunächst wird versucht, den gereizten Nerven zu entlasten, sodass er sich erholt. Hat sich schon ein Knoten gebildet, wird versucht, diesen per Spritzen zu verkleinern. Das letzte Mittel ist die Operation, bei der der Nervenwulst entfernt wird.