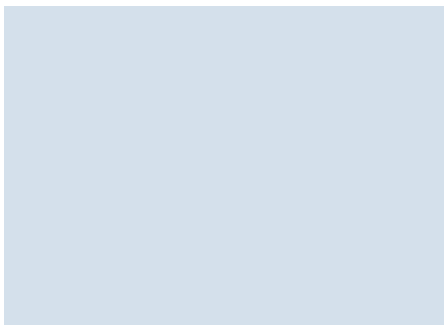


Druck auf die Fußnerven

Für Fußschmerzen gibt es eine ganze Reihe Ursachen. Darunter auch die Morton-Neuralgie – eine bindegewebsartige Wucherung, die teuflisch schmerzen kann. Was dann zu tun ist, erklärt der Orthopäde Dr. Steffen Zenta.



Die einen verspüren brennende Schmerzen zwischen oder direkt unterhalb der Zehen. Andere klagten über einen einschneidenden, geradezu elektrisierenden oder krampfartigen Schmerz im Mittelfußbereich. Auslöser dafür gibt es viele: das Gehen in spitzen Schuhen, Barfußlaufen auf hartem Grund, das Stehen in

der Warteschlange – und manchmal schmerzt auch jeder Schritt. „Zu Beginn lassen die Beschwerden rasch nach, wenn man die Schuhe auszieht. Später hilft das meist auch nicht mehr“, erklärt der Münchner Orthopäde und Fußspezialist Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios. Weil sich Schmerz vor allem an den so-

genannten Metatarsalia, den Mittelfußknochen, abspielt, spricht der Fußspezialist von einer Metatarsalgie. „Ausgangspunkt ist eine ungünstige Lastenverteilung des Körpergewichts, wodurch es zu einem erhöhten Druck auf die zweiten bis vierten Mittelfußköpfchen kommt“, erklärt Dr. Zenta. Die Ursachen sind vielfältig.

Oft ist eine gestörte Mechanik des Vor- bzw. Mittelfußes infolge eines Spreizfußes oder Ballenzehs (Hallux valgus) verantwortlich. Oder der Vorderfuß wird durch Übergewicht überlastet.

Oft gehen die Schmerzen auf eine Morton-Neuralgie zurück: Durch die permanente Druckbelastung auf die zehenversorgenden Nerven, die zwischen den Köpfchen und Mittelfußknochen verlaufen, können sich bindege-

websartige Wucherungen entwickeln. „Die schmerzhafteste Verdickung engt den Nerv zusätzlich ein“, sagt Dr. Zenta. Ein Morton-Neurom, das nur wenige Millimeter groß sein, aber auch die Größe einer Erbse annehmen kann, sollte zeitnah behandelt werden. Andernfalls nimmt die Verdickung zu und die Schmerzen können zum Dauerzustand werden.

Manchmal helfen individuell angepasste Spezialeinlagen, Injektionen direkt in den schmerzenden Bereich und das Tragen weicher Schuhe. Zeigen diese Maßnahmen keine Erfolge, kann der Nervenknötchen operativ entfernt werden – ein unkomplizierter Eingriff, der meist nur eine kurze Erholungszeit nach sich zieht: „Denn die Fußsohle bleibt intakt, sodass die Patienten nach der Heilungszeit bald wieder normal gehen können“, erklärt Dr. Zenta. schae/Fotos: Shutterstock



Dr. Steffen Zenta

Facharzt für Orthopädie
MVZ im Helios und im
Hand- und Fußzentrum München