

Fehlstellungen erkennen und behandeln

So bleiben Sie immer gut zu Fuß



Unser Experte: Dr. Steffen Zenta, Orthopäde und spezialisierter Fußchirurg

Obwohl die Füße während eines Menschenlebens sage und schreibe 150 000 Kilometer zurücklegen, werden sie oft vernachlässigt“, bedauert Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom Hand- und Fußzentrum im MVZ im Helios in München. In seinem Praxisalltag hat die Anzahl der Patienten mit Fußbeschwerden erheblich zugenommen.

● **Die Ursachen** Aber warum entwickelt sich ein Spreiz-, Knick- oder Senkfuß? Neben der genetischen Veranlagung werden Fehlstellungen vor allem durch minderwertiges oder unpassendes Schuhwerk begünstigt. „Ist es zu eng oder der Absatz zu hoch, kann es den Fuß in eine Art Zwangshaltung bringen, die Veränderungen begünstigt“, so Dr. Zenta. Auch schwaches Bindegewebe und Übergewicht sind Risikofaktoren für Fehlstellungen.

● **Klare Diagnose** Was genau die Schmerzen im Fuß verursacht, können verschiedene Untersu-

Abends freuen die Füße sich über eine Massage und eine gute, pflegende Fußcreme

chungen klären, wie etwa die elektronische Fußdruckmessung. Dabei steht die Patientin auf einer Messplattform, die millimetergenau die Druckverteilung im Fuß analysiert. Zudem können bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomografie die Diagnose sichern.

● **Muskeln stärken** „Bei der versucht man in der Regel, zunächst den Bewegungsapparat zu entlasten“, so Dr. Zenta. „Hierfür eignen sich meist als Erstes or-

thopädische Hilfsmittel, allen voran das Tragen maßgefertigter Schuheinlagen. Aber auch regelmäßige Sporteinheiten wie Spirdynamik, Faszientraining oder Yoga können dazu beitragen, die Fußmuskulatur zu kräftigen und präventiv der Entstehung von Fußfehlstellungen entgegenzuwirken.“ Bei starken Beschwerden helfen Schmerzmittel wie nicht steroidale Antirheumatika (NSAR). Operative Eingriffe seien nur in Einzelfällen nötig, beruhigt Dr. Zenta.

Das muss kein Traum bleiben

Einfach besser schlafen

Sieben bis acht Stunden Schlaf braucht ein Erwachsener durchschnittlich

Ohne Schlaf könnten wir nicht leben. Denn nachts laufen wichtige Reparaturmechanismen in den Zellen ab. Das Immunsystem wird gestärkt, Fett- und Zuckerstoffwechsel werden auf Vordermann gebracht – kurz: Wir regenerieren und erholen uns im Schlaf.

● **Gesunde Routine entwickeln** Forscher aus Australien haben

kürzlich festgestellt, dass nicht nur die Schlafdauer für die Gesundheit wichtig ist, sondern auch, wie regelmäßig man abends ins Bett geht und morgens aufsteht. Unregelmäßige Schlafmuster wirken sich ungünstig auf den Blutdruck aus – wer immer zu anderen Zeiten zu Bett geht und aufsteht, erhöht sein Risiko für erhöhte Werte um 9 bis 17 Prozent.

● **Natürliche Helfer finden** In der Behandlung von Schlafstörungen haben sich Heilpflanzen bewährt. Zu den Klassikern zählt der Baldrian. Er entspannt, ohne direkt müde zu machen, und fördert eine natürliche Bettschwere. Besonders effektiv ist sie in Kombination mit Goldmohn und natürlichem Melatonin (z. B. in Lunalaif, rezeptfrei, aus der Apotheke).

Das motiviert

● Was würden Sie tun, wenn Sie ausgeschlafen wären? Vielleicht einen schönen Rad-Ausflug unternehmen? Nennen Sie auf rauszeit-im-kopf.de/schlaf Ihren Wunsch. Daraus entsteht Ihr persönliches Schlafbild. Es motiviert, Schlafprobleme zu lösen, denn ein Blick darauf zeigt: Ausgeschlafen sein lohnt.



Fotos: Shutterstock, Thinkstock, privat, Lunalaif/rauszeit-im-Kopf.de