

# Der richtige Schuh nach der Fuß-OP

Der Fuß schmerzt bei jedem Schritt – und dann geht es einfach nicht mehr: Die Operation des Ballenzehs (Hallux valgus) wird notwendig. Speziell die Damen fragen sich: Werde ich je wieder Schuhe mit hohem Absatz tragen? „Aber ja, wenn auch mit kleinen Einschränkungen“, beruhigt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios.

Vorausgesetzt, der Eingriff wird von einem erfahrenen Spezialisten durchgeführt, ist eine Ballenzeh-Operation in vielen Fällen sehr erfolgreich. Die Fehlstellung der Großzehe wird behoben, Schmerzen und andere belastende Begleiterscheinungen verschwinden.

Damit der Erfolg von Dauer ist, kommt es jedoch nicht nur auf das Können des Operateurs, sondern

auch auf das richtige Verhalten des Patienten an. Dazu gehört, in der ersten Zeit nach dem Eingriff unbedingt einen Spezialschuh zu tragen. Auch wenn es viele unterschiedliche Techniken gibt: Fast allen Vorgehensweisen einer Hallux-valgus-OP ist gemeinsam, dass der Mittelfußknochen begradigt und mithilfe von Schrauben in seiner neuen Position stabilisiert wird.

Und das bedeutet: Nach dem Eingriff muss der Knochen heilen. „Dieser Heilungsprozess kann nur dann ungestört vonstattengehen, wenn er nicht belastet wird. Deshalb empfehle ich grundsätzlich, für bis zu sechs Wochen einen Entlastungsschuh zu tragen. So lange benötigt der Knochen, um eine ausreichende Festigkeit zurückzuerlangen“, erklärt der

Münchner Fußspezialist Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios. Ein Entlastungsschuh ist so geräumig, dass der Fuß samt Verband problemlos in den Schuh passt. Zugleich gewährleistet er dank seines geraden und versteiften Schuhbodens, dass der operierte Fuß beim Gehen nicht überlastet wird. Belastet wird nämlich nur der Fersenbereich, während der schutzbedürftige Vorfuß optimal entlastet wird.

Einen ähnlichen Effekt bieten Short-Walker. „Entscheidend ist, den Therapieschuh

wirklich konsequent zu tragen. Andernfalls riskiert man, das gute OP-Ergebnis ernsthaft zu gefährden“, warnt der Fußspezialist.

Verläuft der Heilungsprozess reibungslos, kann man danach problemlos wieder normale Schuhe tragen. Ideal sind zunächst weit geschnittene Schuhe mit weichem Futter und dehnbarem Obermaterial, die eine gute Abstützung des Fußgewölbes gewährleisten. Später spricht nichts dagegen, auch wieder High Heels zu tragen. „Allerdings rate ich meinen Patientinnen, ihren Füßen nach einigen Stunden in hochhackigen oder spitzen Schuhen eine Pause zu gönnen – und am nächsten Tag vielleicht bequemen Schuhen mit genügend Zehenspielraum und flachen Absätzen den Vorzug geben. Das tut im Übrigen auch nicht operierten Füßen gut.“

schae./F.: Mauritius, MVZ



**Dr. Steffen Zenta**

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