

Kleine Zehe: Ein Bruch mit Folgen

Jeder ist wohl schon mal mit dem kleinen Zeh hängen geblieben. Dieser Schmerz – unvergessen. Meistens passiert dabei nichts. Wenn jedoch bestimmte Symptome auftreten, sollte man unbedingt zum Arzt gehen: „Denn der Bruch des kleinen Zehs ist nicht so harmlos, wie es klingt. Er hat wichtige Stützfunktionen“, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta.

Wenn der kleine Zeh mit einer Tischkante zusammengestoßen oder am Bettpfosten hängen geblieben ist, wenn er von einem Gegenstand getroffen oder auf ihn getreten wurde, ist das meist eine äußerst unangenehme Sache. Im besten Fall vergeht der Schmerz von selbst wieder, und alles ist bald wieder vergessen. Häufiger als man denkt, kommt es je-

doch vor, dass es zu einem Bruch eines der drei Knochenglieder des Zehs gekommen ist. Im Vergleich zu anderen Knochenbrüchen mag ein gebrochener kleiner Zeh auf den ersten Blick nicht allzu schwerwiegend erscheinen. Gleichwohl sollte man die Verletzung nicht unterschätzen. Abgesehen davon, dass die Schmerzen oft wochenlang anhalten, hat der kleine Zeh

auch eine wichtige Bedeutung für die Funktion und Stabilität des Fußes: „Trotz seiner geringen Größe ist die Kleinzehe wesentlich daran beteiligt, dass wir beim Stehen, Laufen oder Springen die Balance halten und gestützt werden“, erklärt der Münchner Fußspezialist Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios.

bleibt ein Zehenbruch unbehandelt, kann eine Fehlstel-

lung die Folge sein – und diese wirkt sich wiederum ungünstig auf die gesamte Fußstatik aus. „Außerdem kommt es vor, dass der Fuß durch die abgespreizte Zehe nicht mehr in die gewohnten Schuhe passt“, so Dr. Zenta. Deshalb: Hat man den Verdacht, sich den kleinen Zeh gebrochen zu haben, sollte man nicht zögern, sich baldmöglichst untersuchen zu lassen. „Dies gilt vor allem dann, wenn sich die Schmerzen, die Schwellung und/oder eine mögliche Verfärbung nicht innerhalb weniger Tage zu-

rückbilden“, betont Dr. Zenta. Bei einer sichtbaren Fehlstellung rät der Fußexperte sogar zu einer notfallmedizinischen Versorgung: Dann gilt es, den Zeh möglichst umgehend mit speziellen Handgriffen zu repositionieren und den gebrochenen Zeh dann mithilfe eines Tapes am gesunden Nachbarzeh zu fixieren. „Dieses Buddy-taping hat den Vorteil, dass der Zeh nicht komplett ruhig gestellt wird, aber der Bruch durch die seitliche Schienung trotzdem ausreichend stabilisiert wird und ungestört verheilen kann“, sagt Dr. Zenta. Etwas Geduld ist allerdings schon gefragt, denn der Genesungsprozess kann bis zu zwölf Wochen dauern. Wichtig: „Der Heilungsprozess sollte durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Orthopäden begleitet werden“, empfiehlt Dr. Zenta.

schae/Fotos: Mauritius; MVZ



Dr. Steffen Zenta

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