

Warum die Füße im Alter größer werden

Wer nach Jahren ein längst vergessenes Paar Lieblingsschuhe wieder mal anprobiert, kann eine Überraschung erleben: Plötzlich passen die Schuhe nicht mehr, sind irgendwie zu eng oder drücken. Dr. Steffen Zenta, Facharzt für Orthopädie im Orthopädischen Versorgungszentrum im Helios sowie Leiter des Hand- und Fußzentrums München erklärt dieses Phänomen.

Der Alterungsprozess, der den ganzen Körper über die Jahre allmählich verändert, macht ärgerlicherweise auch vor unseren Füßen nicht halt. Nicht immer sind die Veränderungen jedoch behandlungsbedürftig. „Wenn sie aber dazu führen, dass Schmerzen beim Gehen, Laufen oder Stehen auftreten, sollte die Ursache abgeklärt und gegebenenfalls auch ärztlich behandelt werden“, rät der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom Orthopädischen Versorgungszentrum im Helios.

Oft lässt sich zum Beispiel beobachten, dass der Vorfuß breiter geworden ist: Die Knochenstrahlen sind auseinandergewichen und das vordere Quergewölbe des Fußes hat sich abgesenkt; man könnte auch sagen, es ist durchgetreten. Eine solche Fehlstellung wird Spreizfuß genannt. „Sie kann dann ein Grund dafür sein, dass die gewohnte Schuhgröße nicht mehr passt und man den Eindruck bekommt, die Füße seien größer geworden“, sagt Dr. Zenta. Spreizfüße rufen zwar selbst meist keine

Symptome hervor, aber sie sind ein Risikofaktor für die Fußgesundheit. Denn nun stimmt die gesamte Fußstatik nicht mehr, eine chronische Fehlbelastung von Knochen und Gelenken, aber auch eine Überdehnung einzelner Muskeln und Bänder sind die Folgen. Vor allem im höheren Lebensalter kann dies problematisch sein, zumal haltgebende Strukturen wie Sehnen und Bänder durch den Altersprozess ohnehin an Stärke und Elastizität verlieren.

Dies wiederum leistet der Entwicklung weiterer Fehlstel-

lungen Vorschub, etwa der Ausbildung eines Ballenzehs oder Hammer- bzw. Krallenzehens. Oder es treten Schmerzen unter dem Vorfußballen auf. Eine solche Metatarsalgie äußert sich vor allem beim Gehen und kann sehr unangenehm sein.

Manchmal entsteht auch ein Morton Neurom. Dabei handelt es sich um eine schmerzhaft knotenartige Verdickung der Zehennerven, die zwischen den Köpfchen der Mittelfußknochen verlaufen. Die beste Vorbeugung ist eine frühzeitige Behandlung des Spreizfußes: „Ist das Gewölbe nur minimal abgesunken, kann die Fußstatik oft noch wiederhergestellt werden, etwa mithilfe von Einlagen und/oder einer speziellen Fußgymnastik wie Spiraldynamik“, erklärt Dr. Zenta. Wichtig ist, dass die Einlage individuell angepasst ist; hier kann zum Beispiel eine elektronische Fußdruckmessung wertvolle Dienste leisten.

SCHAE./HELIOS,
MAURITIUS IMAGES



Dr. Steffen Zenta

Facharzt für Orthopädie im
Orthopädischen Versorgungszentrum
im Helios München