

Nie wieder Pumps? Nur keine Panik!

Wir Frauen lieben und hassen sie zugleich: Hochhackige Pumps und elegante Stöckelschuhe, die aus den Beinen echte Hingucker machen. Doch der große Auftritt kann schmerzhaft Folgen haben. Dr. Steffen Zenta, Facharzt für Orthopädie im Orthopädischen-Versorgungszentrum im Helios erklärt, wie man Problemen entgegenwirken und trotzdem ab und zu die Lieblingsschuhe tragen kann.



Spitz, schmal und hoch – was viele Frauen an der Damenschuhmode schätzen, sieht manch Orthopäde kritisch. Denn diese Schuhmodelle entsprechen nicht der Anatomie des Fußes und können daher Mitverursacher für einen Hallux valgus sein. Dieser zeigt sich in einem verbreiterten Vorfuß, die große Zehe hat sich zu den Nachbarzehen verschoben und es hat sich an der Fußinnenseite eine Wölbung gebildet – deshalb wird diese Verformung auch Ballenzeh genannt. Ein Hallux valgus sieht

nicht nur unschön aus, sondern er entwickelt sich auch nicht mehr von selbst zurück. Deshalb möchte der Münchner Fußspezialist Dr. Steffen Zenta vom Orthopädischen-Versorgungszentrum im Helios und Leiter des Hand- und Fußzentrums München die Fußfehlstellung auch nicht als ein rein kosmetisches Problem verstanden wissen: „Bleibt die Fußfehlstellung unbehandelt, ist der vorgewölbte Ballen anfällig für schmerzhaft Schwielen und Schleimbeutelentzündungen. Außerdem kann sich eine Ket-

tenreaktion in Gang setzen, an deren Ende nicht nur anhaltende Schmerzen, sondern auch weitere Zehendeformitäten stehen.“

Also dann besser doch keine hochhackigen Pumps oder spitzen Stiefeletten mehr, wenn die Füße gesund bleiben sollen? „Ein völliger Verzicht muss nicht sein“, beruhigt Dr. Zenta. „Wichtig ist, dass Frauen ihren Füßen nach einigen Stunden in hochhackigen oder spitzen Schuhen eine Pause gönnen – und am nächsten Tag dann vielleicht bequemen

Schuhen mit genügend Zehenspielraum und flachen Absätzen den Vorzug geben. Zudem spricht nichts dagegen, möglichst viel barfuß zu laufen“, rät er. Er empfiehlt auch Fußmassagen mit dem Holzroller oder mit noppigen Gummibällchen: „Das fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und stimuliert die Reflexzonen der Fußsohle. Die Spiraldynamik, eine spezielle Fußgymnastik, hat sich ebenfalls bewährt“, ergänzt der Fußexperte. Auch ein Hallux valgus spricht im Frühstadium oft noch gut auf ein Fußübungsprogramm an – „am besten in Kombination mit orthopädischen Einlagen und speziellen Abrollhilfen“, so Dr. Zenta. Ist die Fehlstellung fortgeschritten, hilft oft nur noch eine operative Korrektur: „In den allermeisten Fällen kann der betroffene Fuß so wiederhergestellt werden, dass eine normale Funktion möglich ist und er auch optisch wieder ansprechend aussieht.“

SCHAE/MAURITIUS, HELIOS



Dr. Steffen Zenta

Facharzt für Orthopädie
im Orthopädischen-Versorgungszentrum
im Helios, München