

Stromschläge im Fuß ein Ende setzen

Einschießende Schmerzen im Fuß, die sich beim Gehen oder Barfußlaufen wie Stromschläge anfühlen, sind ein Alarmzeichen. Oft steckt ein verdickter Nervenknötchen dahinter, warnt der Münchner Fußspezialist Dr. Steffen Zenta.

Wenn auf die Nerven, die zwischen den Köpfchen der Mittelfußknochen verlaufen, chronisch zu viel Druck ausgeübt wird, entsteht ein Morton Neurom. Dadurch entwickelt sich eine schmerzhaft Verdickung, die den Nerv zusätzlich ein-



SMARTERPIX

engt. Ursachen für die Druckbelastung sind etwa ein Spreizfuß oder Hallux valgus, der die Mechanik des Vorfußes stört, oder eine Überlastung durch Übergewicht. Ein Morton Neurom, das wenige Millimeter oder erbsengroß sein kann, sollte

zeitnah behandelt werden. Sonst nimmt die Verdickung zu, die Schmerzen werden zum Dauerzustand. Wichtigste Gegenmaßnahme ist die Druckentlastung mit Spezialeinlagen und Injektionen in den schmerzenden Bereich: Die Schwellung wird gemindert, der Nerv beruhigt. Die Schuhe sollten für den Vorfuß breit genug und die Sohlen weich sein. Zu empfehlen ist auf Dauer meist die Entfernung des Nervenknötchens, ein unkomplizierter Eingriff mit in der Regel kurzer Erholungszeit, bei dem die Fußsohle intakt bleibt.



Dr. Steffen Zenta

**OZM Orthopädie Zentrum München
im Helios/HFZ München**