



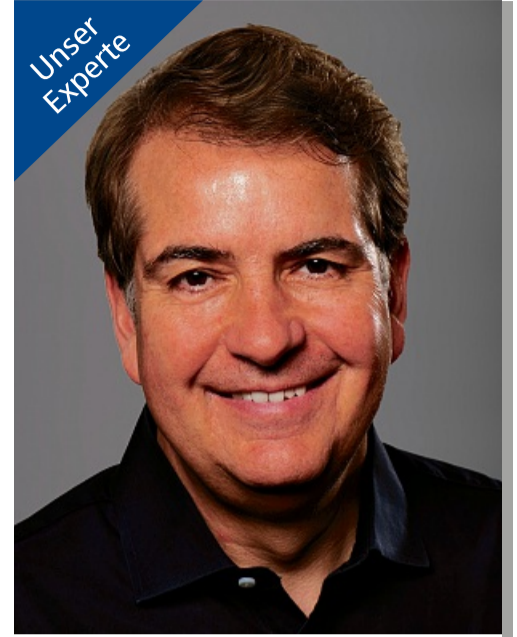
Das Magazin-Journal von
Münchener Merkur und tz

Das Beste für Hand & Fuß

Neue Therapien mit und ohne Operation



Wie wichtig Beweglichkeit, Kraft und Funktion der Hände und Füße sind, wird uns bewusst, wenn jeder Griff und jeder Schritt schwerfallen. Sieben Top-Experten stellen Ihnen heute Diagnosemethoden und Therapien zur effektiven und schonenden Behandlung von Verletzungen, Verschleißfolgen oder Fehlstellungen an Hand und Fuß vor.



Unser
Experte

Dr. Steffen Zenta

OZM Orthopädie Zentrum München
im Helios – MVZ
Helene-Weber-Allee 19, 80637 München
Telefon: 089 / 15 92 77-0
E-Mail: info@mvz-im-helios.de
www.mvz-im-helios.de

► Hallux valgus und seine Folgen

Ein Übel kommt selten allein – auf keine Fußfehlstellung trifft das besser zu als auf einen Hallux valgus. Ist die Großzehe zur Seite hin ausgetreten und der Ballen vorgewölbt, ohne dass therapeutisch gegengesteuert wird, gesellen sich zu den typischen Hallux-valgus-Beschwerden wie Schmerzen, Rötungen und Schwellungen im Großzehengrundgelenk weitere behandlungsbedürftige Probleme hinzu. Diese sind bspw. ein Morton Neurom und ein Hallux rigidus. „Außerdem wirkt sich die durch die Seitabknickung der Großzehe hervorgerufene Platznot ungünstig auf die Nachbarzehen aus. Krallen- oder Hammerzehen können entstehen“, erklärt Dr. Steffen Zenta. Der Orthopäde vom OZM Orthopädie Zentrum München im Helios ist zudem Leiter des Hand- und Fußzentrums München. Der renommierte Fußspezialist verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Behandlung von Fußerkrankungen und -fehlstellungen und ist mit sämtlichen konservativen und operativen Methoden zur Behebung eines Hallux valgus bestens vertraut.

► Behandeln so früh wie möglich

Um diese ungunstigen Folgeerscheinungen zu vermeiden, plädiert der Fußexperte für einen frühzeitigen Behandlungsbeginn. Medizinische Einlagen und Schuhzurichtungen – individuell angepasst mithilfe einer komplexen Ganganalyse –, Nachtschienen und fußgymnastische Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur helfen im Anfangsstadium. Und wenn die Fehlstellung schon so weit fortgeschritten ist, dass jeder Schritt schmerzt und kein Schuh mehr passt? „Dann sind die richtigen operativen Lösungen, die den natürlichen Zustand der Zehenstellungen wieder herstellen, eine gute Alternative“, betont der Münchner Orthopäde.

► Schonende Techniken

Früher waren die Hallux-valgus-OPs vor allem darauf ausgerichtet, den Ballen wegzuschneiden, wobei das Gelenk meist beschädigt wurde. Zuletzt aber hat sich viel getan: Die Techniken sind heute schonender und es wird immer versucht, das Gelenk zu erhalten und die natürliche Funktion wiederherzustellen. Welche Methode im Einzelfall angewendet wird, hängt nicht zuletzt vom Ausmaß der Fehlstellung ab. Doch egal, wie vorgegangen wird: „Der Fuß braucht seine Zeit zur Heilung. Deshalb rate ich dazu, sechs Wochen nach der OP einen Spezialschuh zu tragen und den Fuß erst dann wieder im normalen Schuh voll zu belasten“, so Dr. Zenta.

SCHAE

- Beweglichkeit und Kraft trotz Arthrose in den Gelenken
- Die effektivsten Therapien für Sportler und Musiker
- Wieder schmerzfrei gehen ohne Platten und Schrauben