

NICHT IMMER HARMLOS

Diese Fußschmerzen sollten Sie ernst nehmen

Ein Orthopäde erklärt Fußkrankheiten, ihre Ursachen und was hilft




Füße brauchen regelmäßige Pflege und vor allem gut sitzendes Schuhwerk

Foto: The Photos - Fotolia

04.06.2019 - 14:16 Uhr

Falsche Schuhe, Überanstrengung, Fehlstellungen, Sehnen- oder Gelenkerkrankungen - für schmerzende Füße gibt es viele Gründe.

Welche Ursachen es für Fußschmerzen gibt, warum Frauen häufiger betroffen sind, wann man sofort zum Arzt gehen sollte und welche Therapien helfen können, erklärt Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde und Fuß-Spezialist der [Gelenk-Klinik Gundelfingen](#) .

Täglich lastet auf ihnen unser gesamtes Körpergewicht. Im Zusammenspiel mit 20 Muskeln sorgen sie für einen festen Stand, reibungslose Bewegungen sowie die richtige Balance. Als Dank dafür zwingen wir unsere Füße oft in enge, spitze oder hohe Schuhe, nur weil es gerade Mode ist.

Die Folge: „Die vielen kleinen Muskeln und Sehnen, die bei der Formung des Fußgewölbes aktiv zusammenarbeiten, ‚schwächeln‘ und versagen schließlich als wichtiges Dämpfungssystem im Fuß“, warnt Dr. Schneider.

Fußschmerzen sind „ein biologisch wichtiges Warnsignal, das auf Gefahren für den Fuß hinweist“, betont Dr. Schneider. Halten die Schmerzen länger als drei Tage an, nehmen sie bei Belastung zu oder schränken die Beweglichkeit stark ein.

„Auch wenn die Schmerzen am Fuß zu spüren sind, stecken dahinter nicht immer orthopädische, sondern manchmal auch stoffwechselbezogene Ursachen, wie beispielsweise Diabetes“, so der Experte. Zum medizinischen Notfall wird es, wenn Fieber hinzu kommt oder sich etwa die Form des Fußes, des Fersenbeines oder des Sprunggelenks erheblich verändert.

Diese Fußschmerzen machen Frauen zu schaffen

Frauen leiden besonders häufig unter Fußschmerzen. So sind sie beispielsweise zehnmal häufiger als Männer von einer qualvollen Knickzehe betroffen, medizinisch als **Hallux valgus** bezeichnet - eine schmerzhaft vergrößerte Fußballen der großen Zehe.

Was hilft? Im Anfangsstadium lindern Fuß- und Zehengymnastik sowie Schaumstoffpolster und Schienen die Beschwerden. Häufig geht aber an einer Versteifung eines Teils der Fußwurzel kein Weg vorbei.

Auch das **Morton Neurom** kommt häufiger bei Frauen vor. Durch eine übermäßige Belastung des an der Fußsohle entlang laufenden Nervus medianus kommt es zu einem heftigen Stechen und Brennen im Vorfuß.

Was hilft? In der Regel verschwindet der Schmerz nach dem Ausziehen der Schuhe. Oft bringt auch die Wahl weniger spitz zulaufender Schuhe mit flacheren Absätzen schnelle Linderung.



Hohe, spitze Schuhe sind für die Füße häufig eine Tortour

Foto: Coka - Fotolia

Auch **Schmerzen am Mittelfuß** im Bereich der Zehengrundgelenke treten häufiger durch das Tragen zu hoher Absätze auf.

„Dadurch verstärkt sich die Last auf den Zehenballen und die stabilisierenden Bindegewebe“, erklärt Dr. Schneider. **Die mögliche Folge:** ein schmerzhafter und – aufgrund des abgeflachten Fußgewölbes - nicht belastbarer Spreizfuß.

Was hilft? Fußgymnastik, gepolsterte Einlagen und keine Schuhe mit spitz zulaufenden, engen Zehenräumen.

Fußschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Kinder haben aus unterschiedlichen Gründen Fußschmerzen. Häufig sind Verletzungen oder kleine Unfälle die Ursache – angefangen vom Umknicken bis zum Anstoßen der Zehen.

Ein ganz normales Entwicklungsstadium ist der Knicksenk- oder Plattfuß. „Durch die natürliche Fußreifung richtet sich das Fußlängsgewölbe bei den meisten Kindern bis zum Alter von sechs Jahren auf. Fördern lässt sich dieser Prozess durch Herumtoben und Barfußlaufen“, so Dr. Schneider.



Kinderschuhe haben nur eine kurze Halbwertszeit, da Kinderfüße mitunter sehr schnell wachsen

Foto: peter brauers - stock.adobe.com

Bei häufigen Schmerzen oder Muskelkrämpfen im Fuß ist ein Orthopäde gefragt. Kann das Kind den Fuß aufgrund akuter Beschwerden nicht mehr belasten, muss geklärt werden, ob eventuell ein struktureller Schaden oder ein Knochenbruch vorliegen.

Der Experten-Tipp: Oftmals sind zu eng gewordene Schuhe das Problem. Denn Kinderfüße wachsen manchmal sehr schnell und plötzlich hat der Nachwuchs eine andere Schuhgröße als noch vor wenigen Wochen.

Fußschmerzen bei Sportlern

Besonders häufig leiden aktive Sportler unter Fußschmerzen. Kein Wunder, schließlich sind deren Füße in Training und Wettkampf den größten Überlastungs- und Verletzungsrisiken ausgesetzt. Alle Gewebe des Fußes werden stark belastet: Sehnen, Knochen, Knorpel und Schleimbeutel. „Überlastungen oder Fehlbelastungen können hier zu Knochenbrüchen, Rissen oder zu Entzündungen der Gleitgewebe führen“, so der Fuß- und Sprunggelenksspezialist.

Nicht selten steckt bei Sportlern hinter Vorfuß-Schmerzen eine Schleimbeutelentzündung (Bursitis). Diese entsteht primär durch Trainingsüberlastung, oft aber auch durch zu enge Laufschuhe.

Was hilft? „Falls möglich, sollten Dauerdruckbelastungen vermieden werden“, so Dr. Schneider. „Und vor dem (Lauf)Training immer gut aufwärmen.“



Läufer sollten auf gutes, stabiles Schuhwerk achten, um ihre Füße gesund zu halten

Foto: Getty Images

Schmerzhafte Fußprobleme bekommen Sportler oft auch durch Erkrankungen der Sehnenansätze, insbesondere der Achillessehne.

Was hilft? Im Akutstadium einer Achillodynie: Kälteanwendungen, entzündungshemmende Medikamente, gepolsterte Einlagen, Fersenerhöhungen. Meist lassen sich mit Dehnungsübungen, Stoßwellentherapie und anderen therapeutischen Maßnahmen so gute Ergebnisse erzielen, dass keine OP erforderlich ist.

Fußschmerzen im mittleren und fortgeschrittenem Alter

Fußfehlstellungen, die in jungen Jahren harmlos sind, machen sich im mittleren Alter schmerzhaft bemerkbar. **Die Folge:** Gelenkversteifung und Arthrose. Grund für die zunehmenden Fußprobleme ist der veränderte Stoffwechsel, unter anderem bedingt durch hormonelle Änderungen und Medikamente. Dadurch wird das wichtige muskuläre Gleichgewicht beeinträchtigt. Es droht ein Gelenkverschleiß (Arthrose) zwischen den Fußgelenken oder in den Zehen.

Was hilft? Im frühen Stadium helfen Einlagen zur Stützung des Fußlängsgewölbes. Günstig beeinflussen lässt sich eine Arthrose auch durch vegetarische Ernährung, Physiotherapie, Muskeltraining und ausreichende Bewegung.