EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

SCHNELLE HILFE BEI SCHNEIDERBALLEN, HALLUX & CO.

Füße in Bestform

TRAINING Regelmäßige und achtsame Belastung ist am besten für die Füße

Damit sie uns weiter zuverlässig durchs Leben tragen können, brauchen sie Pflege

Dr. Thomas Schneider ist Orthopäde, Unfallchirurg und Sportmediziner

Bilanz: Genau 26 Knochen, 33 Gelenke, jede Menge Muskeln, Sehnen und Bänder – die Füße sind ein äußerst komplexes Gebilde. Daher kann es auch an verschiedenen Stellen zu Problemen kommen. Dr. Thomas Schneider, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Leiter des Zentrums für Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen (www.gelenk-klinik.de) klärt über die häufigsten Ursachen und ihre Behandlungen auf.

Wie wird der Schmerz-Auslöser festgestellt?

Die Diagnose kann mit der dynamischen Fußdruckmessung (s.o.) erfolgen. Dafür wird ein spezielles Laufband eingesetzt, das mit Drucksensoren ausgestattet ist. Sie messen die Kraftverteilung beim Laufen und Abrollen. Die Ergebnisse dienen in erster Linie der Schmerzabklärung und zeigen mögliche Fehlbelastungen und Fehlstellungen der Gelenke an (z.B. Hohlfuß oder Knick-Senkfuß).

Sind die Fehlstellungen meist angeboren?

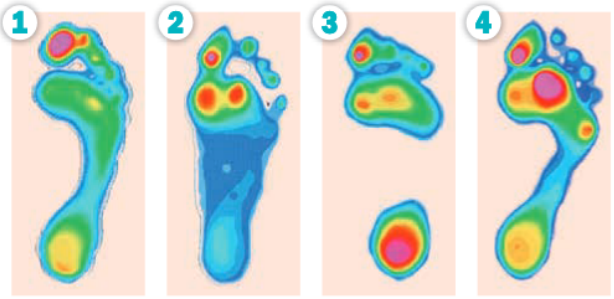
Fehlstellungen sind nur selten angeboren: Circa 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 40 Prozent von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind. Fußbeschwerden entstehen meist mit den Jahren: Schon früh durch Schuhe abgeschirmte Füße entwickeln sich anders, die natürliche Belastung fehlt. Werden die Zehen gestaucht, so erschlaffen die kurzen Fußmuskeln und Bänder des Vorfußes und ein Spreizfuß droht.

Nehmen die Probleme mit dem Alter zu?

Manche, ja. Dazu gehört etwa der Hallux valgus. Diese Fehlstellung der großen Zehe trifft Frauen häufiger als Männer. Der Grund sind die weibliche Genetik und das schwache weibliche Bindegewebe. Hilfreich sein können Einlagen, Physiotherapie oder Zehengymnastik – vorausgesetzt, die Fehlstellung ist noch nicht ausgeprägt. Sonst bleibt nur die OP. Auch das Morton Neurom ist eine häufige Fuß-Erkrankung. Bei dieser gutartigen Geschwulst des Mittelfußnervens können Schuheinlagen und Physiotherapie Linderung bringen. Bei fortgeschrittener Er-

BESCHWERDEN Ein Fersensporn kann durch eine Therapie mit Stoßwellen behandelt werden

Fotos: Gelenk-Klinik Gundelfingen/Daniel Doebler, jumpfoto, Claudia Larsen/Trias Verlag (6), Shutterstock, Spiraldynamik International AG (4), PR



Dynamische Fußdruckmessung

Mit dieser Methode lässt sich erkennen, was mit den Füßen nicht stimmt. **1.** Normalerweise tritt man von der Ferse bis zu den Zehen gleichmäßig auf. **2.** Bei einem Plattfuß ist der Mittelfuß verbreitert. **3.** Im Gegenteil dazu kommt der Mittelfuß beim Hohlfuß weniger oder gar nicht auf. **4.** Der Spreizfuß wird durch eine Drucküberlastung am Vorderfuß ausgezeichnet.

krankung empfiehlt sich häufig eine nervenerhaltende OP.

Was hilft bei einem Schneiderballen?

Der sogenannte „Schneiderballen" ist eine Fehlstellung der Kleinzehe, die nach innen in Richtung Großzehe abweicht. Die dabei entstehende Schwellung an der Außenkante des Fußes verursacht durch die Reibung im Schuh Beschwerden. Neben Druckstellen, Hornhaut und Entzündungen kommt es zu starken Fußschmerzen in diesem Bereich. Da meist eine Spreizfußfehlstellung ursächlich ist, muss diese zunächst therapiert werden. Dafür kommen Einlagen, spezielle Schuhzurichtungen und auch Fußgymnastik infrage.

Welche Probleme treten häufig auf?

Eine „Volkskrankheit" ist der Fersensporn: Experten gehen davon aus, dass etwa jeder zehnte Bundesbürger einmal in seinem Leben davon betroffen ist. Bei dieser schmerzhaften Erkrankung am Fersenbein bringen Cool-Packs und entzündungshemmende Gele Linderung. Bewährt haben sich auch maßgefertigte orthopädische Einlagen sowie die Stoßwellentherapie.

Kann auch die Wade ein Schmerz-Grund sein?

Die Wadenmuskulatur ist immer ein wesentlicher Faktor bei Problemen des Fußes, der beachtet werden muss. Denn insbesondere Muskelverkürzungen in der Wade, vor allem, wenn sie nur bestimmte Teile betreffen, können eine Fehlbelastung hervorrufen. So kann die Wadenmuskulatur selbst die Probleme verursachen, aber auch die Schmerzen in die Ferse weiterleiten oder eine Entzündung der Strukturen im Fuß auslösen.

Was kann man selbst für gesunde Füße tun?

Balsam für strapazierte Füße sind passende, also nicht zu enge oder zu weite Schuhe sowie regelmäßige Gymnastik (s. unten). Angenehm für die Füße ist auch hin und wieder eine kurze Massage: Dabei genügt ein kleiner Noppenball, um die Durchblutung der Sohle zu stimulieren und die Beweglichkeit zu fördern. Gut sind zudem Wechselduschen zur Temperatur-Regulation.

TOP-ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

1. Hinsetzen und den betroffenen Fuß auf das Knie des anderen Beines legen. **2.** Mit den Händen eine Wellenform simulieren. Zwischen jeder Welle die Muskeln entspannen.

1. Theraband von außen nach innen um die Großzehe wickeln, Band auf Hüftgelenkshöhe halten. **2.** In Zeitlupe nach vorne gehen, Klein- und Großzehe setzen gleichzeitig auf.

Um die Wade zu dehnen, an der Wand festhalten, ein Bein heben, am anderen Fuß die Ferse heben und senken (l.). Bei Senkplattfüßen tut es gut, mit den Zehen zu malen (r.).

BUCH-TIPP

Weitere alltagstaugliche Übungen, mit denen Sie Fehlstellungen vorbeugen können, finden Sie in „Gut zu Fuß ein Leben lang" von Dr. Christian Larsen (Trias Verlag, 19,99 €).