Wenn die Füße schmerzen ...

Fußschmerzen können viele Ursachen haben – von der Überanstrengung über Fußfehlstellungen bis hin zur Sehnenscheiden-Entzündung. Weshalb Frauen häufiger betroffen sind, wann man sofort zum Arzt gehen sollte und wie dieser helfen kann.

Neben falschem Schuhwerk verursachen vielfach Überanstrengung, Knochenbrüche, Erkrankungen der Sehnen und Gelenke sowie Stoffwechselprobleme Fußschmerzen. „Dies ist ein biologisch wichtiges Warnsignal, das auf Gefahren für den Fuß hinweist", betont Dr. Thomas Schneider von der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Halten die Schmerzen länger als drei Tage an, nehmen sie bei Belastung zu oder schränken sie die Beweglichkeit stark ein, so ist ärztliche Klärung erforderlich. „Auch wenn die Schmerzen am Fuß zu spüren sind, stecken dahinter nicht immer orthopädische, sondern manchmal auch stoffwechselbezogene Ursachen, wie beispielsweise Diabetes", sagt 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.

Fußschmerzen, die bei Frauen häufig sind

Frauen leiden besonders häufig unter Fußschmerzen. So sind sie z.B. zehnmal häufiger als Männer von einer qualvollen Knickzehe betroffen, medizinisch als Hallux valgus bezeichnet (bedingt vor allem durch das weniger stabile Bindegewebe). Dabei kommt es zu einer schmerzhaften Vergrößerung des Fußballens 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.

Ein weiteres „typisches Frauenleiden" ist das Morton Neurom. Durch eine übermäßige Belastung des Nervus medianus, der an der Fußsohle entlang läuft, kommt es zu einem heftigen Stechen und Brennen im Vorfuß.

Was hilft? In der Regel verschwindet der Schmerz, wenn man die Schuhe auszieht. Vielfach bringt auch die Wahl weniger spitz zulaufender Modelle mit flacheren Absätzen spürbar Linderung.

Häufig leiden Frauen auch unter Mittelfußschmerzen im Bereich der Zehengrundgelenke. Auch hier ist meist falsches Schuhwerk mit zu hohen Absätzen die Ursache. „Dadurch verstärkt sich die Last auf den Zehenballen und die stabilisierenden Bindegewebe", erklärt Schneider. Mögliche Folge: ein schmerzhafter und aufgrund des abgeflachten Fußgewölbes nicht belastbarer Spreizfuß.

Was hilft? Neben Fußgymnastik und gepolsterten Einlagen der Verzicht auf Schuhe mit spitz zulaufenden engen Zehenräumen.

Fußschmerzen im fortgeschrittenen Alter

Fußfehlstellungen, die in jungen Jahren harmlos sind, machen sich mit den Jahren schmerzhaft bemerkbar. Oft führen sie zu Gelenkversteifung und Arthrose. Grund für die zunehmenden Fußprobleme ist der veränderte Stoffwechsel, unter anderem bedingt durch hormonelle Änderungen und Medikamente. Dadurch wird das für die Funktion des Fußes wichtige muskuläre Gleichgewicht beeinträchtigt. Es droht ein Gelenkverschleiß (Arthrose) zwischen den Fußgelenken oder in den Zehen.

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

Unsere Füße haben einiges zu ertragen: 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 zwängen wir sie laufend in enge Slipper, Mokassins oder hochhackige High Heels. 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 Orthopäde Dr. Thomas Schneider von der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Dr. Thomas Schneider
leitender Orthopäde und
Fuß-Spezialist der Gelenk-Klinik
Gundelfingen

Was hilft generell bei Fußschmerzen?

Akut auftretende Fußschmerzen durch Fehl- oder Überbelastung verschwinden glücklicherweise in der Regel von selbst wieder. Vielfach bewirken aber auch bereits der Wechsel der Schuhe bzw. Einlagen und dämpfende Absätze einiges. Hilfreich sind zudem Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur sowie Fußbäder und -massagen. „Starke Schmerzen lassen sich mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln lindern", so Dr. Schneider, „die Ursache wird dadurch aber häufig noch nicht behoben."

Fußschmerzen vorbeugen – Tipps

Füße müssen gefordert werden, damit sie Funktion und äußere Form lebenslang behalten. Deshalb bei passender Gelegenheit, am besten so oft es geht, aufs Schuhwerk verzichten, um Fußmuskulatur und Fußgewölbe zu kräftigen. Und beim Schuhkauf unbedingt auf Qualität und Passgenauigkeit achten. Dabei haben nicht nur zu kleine Schuhe oft fatale Folgen: Sind sie zu groß, so hat der Fuß keinen Halt beim Abrollen und rutscht im Schuh hin und her. Das Resultat: Die Zehen werden bei jedem Schritt genauso gestaucht wie im zu engen Schuh.

Balsam für strapazierte Füße ist regelmäßige Gymnastik. Dabei genügt es oft schon, täglich ein paar Minuten die Füße kreisen zu lassen und die Zehen zu strecken. Eine gute praktische Übung bietet das Zusammenknüllen von Zeitungspapier mit den Füßen. Wohltuend ist auch hin und wieder eine kurze Massage: Dabei reicht ein kleiner Noppenball, um die Durchblutung der Sohle zu stimulieren und die Beweglichkeit zu fördern. ■

Andreas Brenneke