

Senk-, Spitz- oder Spreizfuß richtig behandeln

Mit fitten Füßen im Sommer

Wie Fußfehlstellungen entstehen – und wie wir sie mit einfachen Übungen und Mitteln verbessern oder vermeiden können

S Fußbeschwerden sind buchstäblich gang und gäbe: Experten schätzen, dass drei Viertel aller Erwachsenen davon betroffen sind. Eine der häufigsten und auffälligsten Fehlbildungen ist der Spreizfuß. „In diesem Fall ist das Fußquergewölbe eingesunken. Die Mittelfußknochen weichen fächerförmig auseinander, statt gerade nach vorne zu zeigen“, beschreibt Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik Gundelfingen, den sichtbaren Makel.

Zudem ist der Vorfuß stark verbreitert, was Betroffene bei der Suche nach passenden Schuhen oftmals verzweifeln lässt. Nicht weniger unangenehm kann ein Senk- oder Spitzfuß sein. Welche Therapien und Übungen in diesen Fällen helfen können, erfahren Sie in den Kästen rechts. Außerdem gibt Dr. Schneider im Folgenden Antworten auf die häufigsten Fragen rund um Fußprobleme.

Warum trifft es vor allem Frauen?

Frauen leiden viermal häufiger als Männer unter einem Spreizfuß. Neben anatomischen Unterschieden liegt dies höchstwahrscheinlich an

Schuhen mit hohen Absätzen, die den Vorfuß erheblich einengen. Aber auch erblich bedingtes, schwaches Bindegewebe kann dazu führen, dass der Vorderfuß regelrecht aus der Form gerät. Neben dem abgesenkten, breit wirkenden vorderen Fußgewölbe sind Fehlstellungen der Großzehe (Hallux valgus) und Krallenzehen weitere Folgen dieser Fußverformung.

Welche Rolle spielt die Veranlagung?

Es gibt viele Fußerkrankungen, die nicht anlagebedingt, sondern selbstverschuldet sind. Etwa durch schlechtes Schuhwerk, falsches Gehen oder übertriebene sportliche Aktivitäten. Die Genetik spielt jedoch bei manchen Beschwerden, wie beispielsweise dem Spreizfuß, eine wesentliche Rolle.

Mögliche Ursache sind aber auch Nervenstörungen sowie unfallbedingte Schädigungen der Sehnenmuskeln oder auch des Gelenkes. Was hilft dagegen? Die Therapie des Spitzfußes richtet sich ganz wesentlich nach der Ursache der Fehlstellung. Ziel jeder Behandlung ist es, ein normales Gangbild wiederherzustellen



Experte
Dr. Thomas Schneider ist leitender Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen

und weitere Spätfolgen wie Arthrose im Sprunggelenk oder weiteren benachbarten Gelenken zu vermeiden.

Wie kann ich am besten dagegen vorbeugen?

Ganz wichtig sind passende, bequeme Schuhe, um vielen Fußdeformationen entgegenzusteuern. Ein Schuh sollte am Fuß einen guten Halt haben und den Fuß führen.

Gibt es Übungen, die schnell wirken?

Balsam für strapazierte Füße ist regelmäßige Gymnastik. Um die Füße zu kräftigen, Verspannungen zu lockern und die Beweglichkeit zu fördern, empfiehlt es sich beispielsweise, täglich ein paar Minuten die Füße kreisen zu lassen und dabei die Zehen zu krallen und zu strecken. Eine fordernde Übung ist, jeden Morgen auf Zehenspitzen die Zähne zu putzen. Fußprobleme lassen sich auch durch Barfußlaufen (am besten 10 Min. täglich) in den Griff bekommen.



Ein paar Minuten Fußgymnastik kann wahre Wunder bewirken

Dehnung mildert den Spitzfuß

Beim Spitzfuß steht die Ferse so hoch, dass sie den Boden beim Gehen nicht berührt. Vor allem im Anfangsstadium helfen praktische Waden-Dehnungsübungen: Stellen Sie dafür das gesunde Bein nach vorne und beugen es etwas. Das betroffene Bein steht etwas versetzt mit gestrecktem Knie dahinter. Beide Füße zeigen gerade nach vorne. Achten Sie darauf, dass die Achillessehne gerade ist. Schieben Sie nun Ihr Becken und das gestreckte Knie weit nach vorne, bis Sie in der Wade eine Dehnung spüren. Etwa fünf Sekunden halten und zehnmal wiederholen.



Diese Therapie kann einen Senkfuß verbessern

Häufig kommt zum Spreizfuß ein Senkfuß hinzu. In diesem Fall neigt sich das Längsgewölbe stark ab, was auch als Plattfuß bezeichnet wird. So entsteht nach längerer Zeit häufig eine Arthrose im unteren Sprunggelenk, auch ein Hallux valgus ist nicht selten das Resultat eines Plattfußes.



Linderung bringen – vor allem im Anfangsstadium – Krankengymnastik zur Kräftigung der Fußmuskeln sowie orthopädische Einlagen (Fachhandel). Oft führt an einer operativen Korrektur leider kein Weg vorbei.

Diese Übung kräftigt Spreizfüße

Ein abgesenktes Fußgewölbe lässt sich nicht dauerhaft wieder aufrichten. Linderung bringen können jedoch entzündungshemmende Medikamente, Einlagen, Wechselbäder und Fußgymnastik. Bewährt hat sich diese Übung zur Kräftigung des Quergewölbes: Sitzend heben Sie die Ferse des betroffenen Fußes leicht an, bis nur noch die Zehenballen und die Zehen flächigen Kontakt zum Boden haben. Nun heben Sie die Ballen, sodass nur noch Ihre Zehenspitzen den Boden berühren. Anschließend wieder den Fuß absenken. Mehrfach wiederholen.

