

BLICK IN DEN PATIENTEN-KÖRPER

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum ein Fuß wehtut, z. B. eine Fehlstellung oder Verletzung. Danach richtet sich auch die Therapie

Die häufigste Ursache für Beschwerden ist der Fersensporn: der Sehnenansatz ist entzündet!

Mit diesen Therapien das Volksleiden Fußschmerz in den Griff bekommen

Laufwerk des Lebens

Fußschmerzen sind in der Regel nicht lebensbedrohlich, mindern aber die Lebensqualität erheblich, vor allem, wenn jeder Schritt eine Tortur ist. Jeder Zweite hat das schon erlebt – die Ursachen können recht unterschiedlich sein. Doch zum Glück gibt es gut Behandlungsmöglichkeiten. Und für eine der wirksamsten brauchen Sie nur einen kleinen Ball...

Wirksame Selbsthilfe: Gymnastik und Ballmassage

Bei akuten Beschwerden, etwa aufgrund einer Überlastung, kann es bereits helfen, gut gedämpfte Schuhe zu tragen (siehe unten) und in ein Fußbad einzutauchen (spe-

zielle Zusätze z. B. in Apotheken). Daneben ist Gymnastik ratsam, etwa alle zwei Tage. Denn was kaum einer bedenkt: Mit dem Alter werden die Fußmuskeln schwächer. Doch wer sie regelmäßig trainiert, beugt vielen schmerzhaften Fußleiden vor – oder kann sie wirksam stoppen. Legen Sie zum Beispiel eine Zeitung auf den Boden, blättern Sie die Seiten mit den Zehen um. Zerreißen Sie anschließend Papier mit den Zehen. Experten empfehlen außerdem, die Sohle über einen Tennisball hin und her gleiten zu lassen (ca. 30 Sek. pro Fuß), das lockert die Muskeln, vor allem aber die Faszien unter dem Fuß. Das sind elastische Kollagenfasern, die miteinander verkleben können – ebenfalls eine Schmerzursache!

Akute Sehnenentzündung: Kälte verschafft Linderung

Halten Beschwerden an, ist der Besuch beim Orthopäden ratsam. Bei Fersensporn etwa (siehe oben) können Cool-Packs und entzündungshemmenden Gele Linderung verschaffen, außerdem Schuheinlagen. Das erklärt Dr. med. Thomas Schneider, leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Reicht das nicht, helfen Stoßwellentherapie (hochenergetische Stoßwellen lösen Kalkablagerungen an der Sehne auf) oder Botox-Injektionen. Eine OP ist nur selten nötig. Ein Stechen und Brennen im Vorfuß kann dagegen auf ein Morton Neurom

hinweisen, eine gutartige Nervengeschwulst zwischen den Mittelfußknochen. In manchen Fällen wird sie wegoperiert.

Clevere Schuheinlagen: Muskeln gezielt stimulieren

Gerade bei orthopädischen Schuheinlagen (etwa bei Spreiz- und Plattfuß, Fersensporn) hat sich einiges getan: Sogenannte sensomotorische Einlagen liegen nämlich nicht passiv im Schuh, sie wirken vielmehr stimulierend auf den Fuß ein, aktivieren die Muskeln. Sie sind über speziell ausgebildete Orthopäden erhältlich (Adressen unter: www.t1p.de/orthopaede). Kommt es trotz aller Gegenmaßnahmen immer noch zu schlimmen Schmerzen während des Gehens, kann auch eine Dornwarze dahinterstecken. Diese werden aber im Gegensatz zu früher wegen des Infektionsrisikos nicht mehr sofort herausgeschnitten. Betroffene können Dornwarze außerdem selbst zu Leibe rücken und sie vereisen (med. Kryotherapie). Die Eigenbehandlung (z. B. Wortie Intense, Apotheke) ist in der Regel schnell, einfach und auch wirkungsvoll.

BELIEBTE STELLEN
Die ansteckenden Dornwarzen bilden sich gern an Ballen und Ferse

Was macht den perfekten Schuh aus?

Je besser unsere Schuh sitzen, desto besser ist das für die Füße. Optimal ist es, wenn der Schuh den Zehen nach vorne hin genug Platz bietet (etwa daumenbreit Luft) und gut an der Ferse sitzt. Die Sohle sollte rutschfest sein und ein natürliches Abrollen ermöglichen. Wichtig: Weil die Füße nachmittags anschwellen, Schuhe später am Tag kaufen. Zudem sinnvoll: Auch im Erwachsenenalter die Schuhgröße regelmäßig überprüfen.