

Auf krummen Füßen



SERIE: ORTHOPÄDIE
 Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe
 Eine Kooperation von:
Ärzte Krone Apotheker Krone Krone GESUND

Wir kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Doch dann zwingen sich viele in falsches Schuhwerk...

Von Eva Rohrer

Baby-Füßchen haben die besten Voraussetzungen, die Kleinen gesund durchs Leben zu tragen. Nicht einmal zwei Prozent werden mit Fehlbildungen, z. B. Klumpfuß, geboren.

Im **Erwachsenenalter** schnell die Zahl erworbener Fußschäden in die Höhe:

Mehr als die Hälfte der Österreicher sind auf „krummen“ Füßen unterwegs. Hauptursache ist falsches Schuhwerk: Zu hoch, zu spitz, zu schmal zu klein. Auch Übergewicht spielt eine große Rolle.

„Schon kleine Störungen der Biomechanik oder Fehlstel-

lungen können zu ständigen Beschwerden führen“, berichtet der Wiener Orthopäde Dr. Peter Bitzan. Er nennt die häufigsten Probleme:

- Senkfuß, Plattfuß durch Abflachung des Längsgewölbes (Fußinnenrand berührt zur Gänze die Unterlage).
- Knickfuß: aufgrund des nach innen geknickten Fersenbeines ist das mittlere Längsgewölbe abgeflacht.
- Spreizfuß: Die Belastung des Mittelfußes liegt auf dem 1. und 5. Mittelfußköpfchen.

Die mittleren bilden eine Art Gewölbe. Beim Spreizfuß verschwindet die Querwölbung, der Druck lastet dann vor allem auf den mittleren Köpfchen.

- Hallux-Valgus. Durch Verbreiterung des Quergewölbes verschiebt sich die Zugrichtung der Sehnen, was die Fehlstellung der Großzehe auslöst.
- Bei „Hammerzehen“ kommt es zu einer Beugung im Zehenmittellgelenk.

Durch Fehlstellungen werden

Hallux valgus – wann operieren?

DAS RÄT DER ORTHOPÄDE

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Wien



Ich (55) habe seit Jahren beiderseits einen ausgeprägten Hallux valgus. In letzter Zeit schmerzt mich nahezu jeder Schuh am linken Ballen und an zwei Zehen. Ich würde mich ja operieren lassen, befürchte aber, dass ich dann zu lange im Krankenstand sein muss.

Tut eines Tages jeder noch so bequeme Schuh weh und kommt es durch den Druck der verschobenen Großzehe zu weiteren, schmerzhaften Zehenverschiebungen, kann die Fußfehlstellung nur mehr mittels Eingriff korrigiert werden.

Beim Hallux valgus stehen zahlreiche Operationstechniken zur Verfügung, die jeweils abhängig vom Ausmaß der Fehlstellung indi-

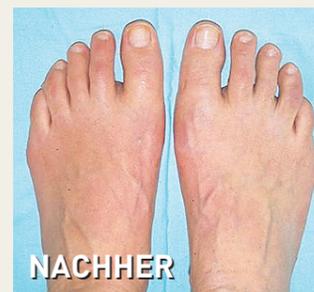
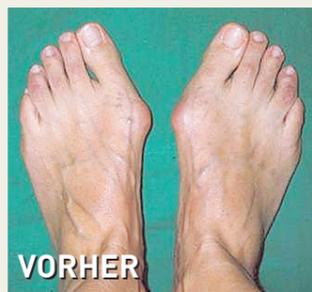
viduell gewählt werden müssen. Diese verschiedenen Methoden haben auch einen Einfluss auf den Zeitpunkt der Rückkehr zu den gewohnten Aktivitäten. Eine sehr bewährte Methode mit hoher Patientenzufriedenheit ist etwa die minimal-invasive Operationstechnik nach Prof. Bösch: Hier wird über zwei winzige Einstiche, die nicht ein-

mal genäht werden müssen, durchs „Schlüsselloch“ korrigiert. Der Eingriff ist auch in Lokalanästhesie möglich. Der Fuß kann gleich nach der Operation in einem Schuh mit steifer Sohle wieder voll belastet werden.

Einen sitzenden Beruf dürfen Sie – wenn nach der oben geschilderten Technik operiert wurde – nach

einigen Tagen Schonung wieder ausüben. Jobs, die vorwiegend mit Gehen oder Stehen verbunden sind, sollten in den ersten sechs Wochen vermieden werden, um den Vorfuß nicht über Gebühr zu belasten.

Eine Hallux-valgus-bedingte Fehlstellung anderer Zehen kann gleichzeitig korrigiert werden, was die Dauer des operativen Eingriffs, nicht aber die des Krankenstandes verlängert.



Fotos: Peter Böscher (2), M. Rossegger

Oberarzt Dr. Andreas Gferrer, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus-Wien www.ekhwien.at, www.orthodoc.wien

auch Weichteile, Sehnen und Bänder in Mitleidenschaft gezogen. Das führt zu chronischen Reizungen, entzündlichen Veränderungen, Spornbildung (Ferse).

Als erste Maßnahmen bei Fußbeschwerden und zur Vorbeugung rät Dr. Bitzan:

- Gewicht abbauen, so oft wie möglich ausreichend große und breite Schuhe mit stabiler Ferse und mäßigem Absatz tragen, oft barfuß gehen.
- Um die Muskeln, Bänder und Sehnen zu kräftigen, regelmäßig bewegen. Gehen,

Wandern, Laufen oder Radfahren eignen sich dafür gut. Bleiben Beschwerden trotzdem bestehen, sollte ein Orthopäde etwaige strukturelle oder funktionelle Defizite feststellen und Schmerzpunkte abklären.

Bei Erwachsenen stützen Einlagen und verhindern schmerzhafte Überlastung. Nach Bedarf können die Füße hohl gelegt oder weich ge-

bettet werden. „Zu jeder Einlagenversorgung gehört ein Übungsprogramm, das aktiv die Muskeln stärken soll“, so Dr. Bitzan. Zum Beispiel Barfuß- oder im Sand gehen, über Schnurspringen, Murmeln krallen, ein Handtuch mit den Zehen vom Boden aufheben, auf einem Seil am Boden balancieren. Vom Zehen- in den Fersenstand wechseln.

„Spiraldynamik“ ist, begleitend zur Physiotherapie, ein Behandlungskonzept, das Haltungskorrektur vermittelt und Bewegungsabläufe schult, um geschädigte Strukturen ausheilen zu lassen und Fehlbelastung zu vermeiden.

Auch schmerzstillende und entzündungshemmende Arzneien, lokale Infiltrationen, Ultraschall, Stoßwel-



High heels sind der Ursprung vieler Fußbeschwerden



60 Prozent leiden an Fehlstellungen



Fotos: Ratgeber (2), Fotolia (4)

Eine wirkungsvolle Übung, um das Fußgewölbe zu kräftigen: Mehrmals auf die Zehen stellen und in den Fersenstand wechseln

Jetzt in den Apotheken: „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“!

Um aktiv und beweglich durchs ganze Leben zu kommen, spielen Gelenke und Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Die Fachärzte für Orthopädie sind erste Ansprechpartner bei Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats. Zudem unterstützen sie auch bei der Vorbeugung von Beschwerden: Bewegung ist dabei ein wichtiger Bestandteil! Fundierte Informationen zu allen Gelenken sowie zu den häufigsten Erkrankungen inklusive Vorsorgemaßnahmen bietet Ihnen der aktuelle Ratgeber „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“. Dort finden Sie auch praktische Turnübungen, mit denen Sie sich fit halten können! Ab sofort in den meisten österreichischen Apotheken erhältlich.



Anzeige