

Soweit die Füße tragen...

Gesundheitstipp der Muldentalkliniken: Wenn Schmerzen auftreten, sollte man zum Arzt gehen



Wichtig für gesunde Füße ist auch die Auswahl der Schuhe. Foto: Jacqueline Schulz

Landkreis Leipzig. Die Füße sind eine hochkomplexe dreidimensionale Konstruktion mit erstaunlichen Fähigkeiten. Sie heben und senken den Körper, halten uns im Stand stabil und gleichen Unebenheiten des Bodens aus. In der chinesischen Medizin werden sie als Spiegel des Körpers in die Behandlung des gesamten Organismus einbezogen. Und doch schenken wir ihnen zu wenig Beachtung, weil sie am weitesten vom Kopf entfernt sind. Fragen zum Thema Füße beantwortet Dr. Anja Kösser.

Was kann ich meinen Füßen Gutes tun?

Jeder Fuß ist anders, daher passt auch nicht jeder Fuß in jeden Schuh. Ein guter Schuh hat eine Form, die dem eigenen Fuß angepasst ist, besteht aus einem weichen und anschiessamen Material und hat Nähte, die nicht drücken. Die Sohle sollte nicht zu weich und mit einem guten Fußpolster ausgestattet sein. Optimal ist es, wenn die Einlegesohle des Wunschuhs beim Schuhkauf herausgeholt werden kann und sich der Käufer auf die Sohle stellt. So kann man gut sehen, ob der Fuß seitlich übersteht, der Zehenbereich dem Fuß entspricht oder das Fußbett zu eng ist. Einige Modelle werden inzwischen in verschiedenen Schuhbreiten angeboten. In der Länge sollten die Zehen vom 1,5 Zentimeter Platz bis zur Zehenkappe des Schuhs haben.

Wie kommt es, dass jemand krumme Zehen bekommt?

Bei einigen Patienten gibt es genetische Ursachen, aber die meisten bekommen krumme Zehen erst im Verlauf des Lebens. Hier spielen Faktoren wie enges Schuhwerk, hohe Absätze und Übergewicht eine große Rolle. Hinzu kommen die zunehmende Schwäche des Bindegewebes im Alter, Einnahme von bestimmten Medikamenten oder rheumatoide Erkrankungen. In einem engen Schuh wird die Muskulatur in ihrer Arbeit beeinträchtigt. Hohe Absätze bündeln die Belastungen auf kleine Zonen des Fußes ganz erheblich. Je höher der Absatz ist, desto höher wird die Belastung für den Vorfuß und die Zehen. Diese sind jedoch für eine solche Dauerbelastung nicht ausgelegt. Ganz extrem kann man diese Punktbelastung bei Ballettinas beobachten. Im Laufe der Zeit verlieren die Sehnen und Bänder des Fußes an Spannkraft, schleichend entwickelt sich eine Fehlstellung. Leider ist es dann so, dass diese Fehlstellung die Überlastung noch verschlimmert und einige Muskeln am Fuß ihre Funktion ins Gegenteil verkehren. Das Krankheitsbild schreitet fort.

Was sind die ersten Anzeichen?

Bevor ein sogenannter Ballenzeh (Hallux valgus) auftritt, fällt eine vordere Fußverbreiterung auf, ein sogenannter Spreizfuß. Im Bereich Unterseite der mittleren Zehen bemerken die meisten Patienten Schwielen und vermehrte Hornhautbildung. Im Laufe der Zeit verkrümmt sich die Großzehe mit einer Vorwölbung an der Innenseite des Fußes. Ein sogenannter Ballenzeh entsteht, möglicherweise mit schmerzhaften Schleimbeutelentzündungen. Beim Auftreten von Schmerzen sollte man jetzt schon seinen Arzt aufsuchen.

Welche Fehlstellungen gibt es?

Das Spektrum ist vielfältig. Zunächst wird beurteilt, welche Region des Fußes betroffen ist. Patienten beklagen in der Regel Fehlstellungen der Zehen, also des Vorfußes. Die Ursache kann lokal sein, aber auch im Bereich der Fußwurzel, des Sprunggelenkes oder in höher liegenden Regionen zu suchen sein. Die bekannteste Fehlstellung des Vorfußes ist der Hallux valgus, also die Abweichung des Großzehs zur Seite. Häufig ist zusätzlich auch eine Verdrehung deutlich sichtbar. Bei den Kleinzehen sind die Krallenzehen oft zu finden. Ein Ungleichgewicht der Beuge- und Strecksehnen führt zu einer Überstreckung im Zehengrundgelenk, das verstärkt die Beugung in den Zehengrundgelenken. Folglich läuft der Patient nicht mehr auf dem gesamten Zeh, sondern nur noch auf der Zehenkuppe. Einige Patienten beklagen aber auch Zehen, die auf Nachbarzehen reiten, unter andere Zehen ragen oder verdreht sind. Am kleinsten Zeh kann sich ein Schneiderballen, also eine Schwielen am Fußrand in Höhe des Zehengrundgelenkes ausbilden. Ähnlich wie beim Hallux valgus weicht der Zeh aus seiner Normalposition ab, hier allerdings in Richtung Körpermitte. Dadurch wird der Fuß ebenfalls breiter und erzeugt Druck im Schuh.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Solange man in normalen Schuhen gut zurechtkommt und die Füße nicht schmerzen, besteht kein Behandlungsbedarf. Sind die Fehlstellungen schon etwas fortgeschrittener oder bei auftretenden Schmerzen, ist es sinnvoll, sich bei einem Fußspezialisten beraten zu lassen. In enger Zusammenarbeit mit Orthopädietechnikern gibt es viele Möglichkeiten, Einlagen anzupassen und Druckstellen zu polstern. Auch gibt es im Sanitätshaus viele verschiedene Schienen, um zum Beispiel eine Abweichung des Großzehs zu behandeln. Schienen heilen aber nicht, im besten Fall verzögern sie das Fortschreiten der Fehlstellung. Hierfür müssen sie allerdings getragen werden, wenn der Fuß belastet wird, also am Tag. Bei einigen Patienten verschieben sich aber durch die Polster die Beschwerden vom Großzeh auf die mittleren Zehen. Beim Auftreten von Schwielen und Druckstellen helfen Podologen weiter. Dabei handelt es sich um medizinische Mitarbeiter, die sich auf die Pflege von Füßen spezialisiert haben.

Wann muss man operieren?

So vielfältig die Fehlstellungen sind, so mannigfaltig sind auch die Operationsmethoden. Zunächst wird der behandelnde Fußchirurg in einem Gespräch analysieren, welche Beschwerden wann auftreten. Hilfreich ist es, wenn man genau schildern kann, wann die Schmerzen stark sind und wann es besser ist. Die einzelnen Muskeln, Gelenke und Funktionsketten müssen betrachtet werden. Der Arzt schaut sich die Stellung der Zehen an und sucht Wunden und Schwielen. Auch sind Röntgenaufnahmen zur vollständigen Beurteilung sinnvoll. Hier werden die Strukturen in Form und Zustand beurteilt und verschiedene Winkelmessungen durchgeführt. Nun kann der Arzt meist einschätzen, wo die Ursache der Beschwerden liegt und eine Behandlung vorschlagen. Dem Fußchirurgen stehen zahlreiche Weichteileingriffe und knöcherne Umstellungsmöglichkeiten zur Verfügung. Als Weichteileingriffe werden zum Beispiel Sehnenoperationen und Veränderungen an den Gelenkkapseln durchgeführt. Im Bereich der Knochen können die Achsen der Knochen und damit die Arbeitsrichtung der Weichteile beeinflusst werden. In den meisten Fällen liegen Veränderungen auf beiden Bereichen vor, sodass die Verfahren kombiniert werden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Sollten mehrere Zehen eine Fehlstellung aufweisen, wird der Fußchirurg das Gesamtbild „Fuß“ beurteilen und die machbaren und sinnvollen Verfahren vorschlagen.

Dr. Kösser ist Fachärztin im Fachbereich Chirurgie am Krankenhaus Grimma und ist im Rahmen zahlreicher Kurse der „Deutschen Assoziation für orthopädische Fußchirurgie“ fußchirurgisch weitergebildet. DM Mütze ist Facharzt für Chirurgie und ausgewiesener Fußchirurg. Er ist am MVZ Chirurgie der Muldentalklinik GmbH in der Leipziger Straße 45 in Grimma tätig. Unter der Telefonnummer 03437/9938877 können Vorstellungstermine im ambulanten Zentrum des Krankenhauses Grimma und unter der Nummer 03437/707755 im MVZ in Grimma vereinbart werden.



Dr. Anja
Kösser Foto: Klinik