

Fußkrankheiten – wie Sie sie erkennen und was Sie dagegen tun können

Sie tragen Sie durchs Leben – Ihre Füße. Rund 160.000 Kilometer legen Sie im Laufe Ihres Lebens zu Fuß zurück – das ist rund viermal um die Welt! Doch jeder zweite Deutsche leidet unter Fußproblemen – von Fersensporn bis Krallenzeh. Wir haben mit dem Orthopäden Dr. Meinhard Balensiefen gesprochen.

Herr Dr. Balensiefen, wie entstehen Fußprobleme?

Viele Probleme – zum Beispiel Ballenzeh oder Fersensporn – sind durch Fehlverhalten erworben. Nur ein kleiner Anteil hat genetische Ursachen oder ist erblich bedingt. Die 26 beweglichen Knochen in jedem Fuß haben sich bei vielen durch schlechte oder unbequeme Schuhe und durch falsches Gehen verschoben. Auch übertriebener Sport mit abrupten Stopp-Bewegungen (zum Beispiel Badminton, Tennis, Tischtennis) hat darauf Einfluss.

Kann man Fußproblemen vorbeugen?

Ja, sehr gut sogar. Das Vorbeugen von Fußproblemen steht meiner Meinung nach auf drei Säulen: Muskeln stärken durch Übungen, korrektes Schuhwerk und richtiges Gehen.

Wie geht man denn richtig?

Richtiges Gehen ist enorm wichtig und man kann es lernen. Der häufigste Fehler ist falsches Auftreten beim Fersengang: Wenn man mit der Ferse auftritt, überträgt sich der Druck über Knie, Becken und Wirbelsäule bis in den Kopf. Diese Erschütterungen schickt der Fersengang durch Ihren Körper und sie können langfristig an Knie, Hüfte und Bandscheiben zu Schäden führen. Der Ballengang dagegen ist leicht und entspannt: Bei jedem Schritt lassen Sie den Vorfuß entspannt nach unten zeigen. Treten Sie mit dem äußeren Vorfuß zuerst auf, fast zeitgleich mit dem Ballen, und erst dann mit der Ferse.

Welche Rolle spielen die Schuhe?

Die meiste Zeit tragen wir Schuhe: Wenn wir kaum das Bett verlassen haben, laufen wir schon in Hausschuhen ins Bad. Wenn wir das Haus verlassen, tragen wir sowieso Schuhe und am Abend vielleicht noch High Heels. Barfuß sind wir selten unterwegs. Schade, denn Barfußlaufen stärkt die Muskeln und wirkt Fehlstellungen entgegen. Ideal wäre das Laufen auf Wiesen, Erde oder im Sand. Auf unserem oftmals harten Untergrund machen Schuhe – mit Dämpfung – natürlich Sinn.



Haben Frauen mehr Fußprobleme als Männer?

Tatsächlich klagen etwa neunmal so viele Frauen über Fußprobleme. Da spielen natürlich die Schuhe eine Rolle: Schuhe mit hohen Absätzen und zu enge Schuhe sind überwiegend Frauenthemata. Frauen scheinen mit Blick auf ein attraktives Aussehen zu mehr Zugeständnissen bereit zu sein als Männer. Hinzu kommt, dass Muskeln und Sehnen bei Damenfüßen hormonell bedingt weicher sind als bei Männern. Allerdings stellen wir fest, dass die Männer bei den Fußproblemen „aufholen“.

Was können Sie beim Schuhkauf empfehlen?

Es spricht nichts gegen das gelegentliche Tragen von High Heels, wenn sich noch keine Anzeichen einer Erkrankung zeigen. Schuhe, die oft und lange getragen werden, sollten aber keine Absätze haben, die höher als drei Zentimeter sind. Auch eine Art „Federung“ wäre gut, denn unsere Füße sind für einen harten Untergrund nicht gemacht und brauchen deswegen Unterstützung. Wenn die Schuhe passen, kann die Bildung von Hammerzehen vermieden werden. Vorsicht: Schuhe, die hinten offen sind, verleiten dazu, sich mit den Zehen im Schuh „festzukrallen“ – das zwingt die Zehen in eine Fehlstellung. Dann steigt das Spreizfußrisiko mit Hammer- und Krallenzehen! Ein letzter Tipp: Kaufen Sie Ihre Schuhe nie frühmorgens – die Füße werden im Laufe des Tages bis zu einer halben Nummer größer.

Die häufigsten Fußprobleme

1 Hallux valgus

Das ist die häufigste Verformung im Vorfuß. Der große Zeh wird gegen den Nachbarzeh gedrückt, das Zehengelenk weicht in die entgegengesetzte Richtung aus, der Ballen tritt nach außen. Ob diese Fehlstellung Schmerzen bereitet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manchmal führt selbst ein gering ausgeprägter Hallux valgus zu stärksten Schmerzen, während andere Menschen auch bei sehr starken Fehlstellungen der großen Zehe kaum Schmerzen empfinden. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Häufigkeit zu. Etwa zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden an einem Hallux valgus – hauptsächlich Frauen.

Wie entsteht er? Familiäre Veranlagung kann eine Rolle spielen. Meist gehen dem Hallux valgus andere Fehlstellungen am Fuß voraus. Er ist überwiegend eine Folge des sogenannten Spreizfußes. Ein weiterer Faktor für die Fehlbelastung kann beispielsweise das Tragen von Schuhen mit hohem Absatz sein. Die Wahl der Hallux-valgus-Therapie hängt sehr davon ab, wie weit die Deformierung fortgeschritten ist. Lässt sich die Großzehe noch aktiv oder passiv zurück in ihre Normalposition bewegen, reichen in der Regel konservative Verfahren wie Physiotherapie und Einlagen aus, um die Schmerzen zu lindern und das Fortschreiten zu verhindern. Kann hingegen die große Zehe nicht mehr in die Normalposition gebracht werden, käme auch ein Eingriff infrage.



2 Fersensporn

Wenn es sticht wie auf einem Nagelbrett und Sie am liebsten nie mehr auftreten wollen, dann kann das eine Entzündung der Plantarsehne sein. Und die wird oft ausgelöst von einem Fersensporn (Kalkaneussporn). Das ist ein knöcherner Fortsatz, der sich im Laufe des Lebens an der Sohlenseite des Fersenknöchens (dem Fersenbein) bilden kann. Das passiert etwa bei 10 bis 20 Prozent der Erwachsenen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Grundsätzlich ist der Sporn noch kein Problem. Erst, wenn sich das Gewebe entzündet, zum Beispiel durch eine Überbelastung des Fußes, kommt es zu Schmerzen. Oft wird der Fersensporn dann erst entdeckt. Es hat sich hier vor allem die Entlastung des Fußes durch maßgefertigte Einlagen bewährt. Außerdem helfen bestimmte Gymnastikübungen. Auch eine Stoßwellen-Therapie oder die Injektion/Infiltration mit Wachstumsfaktoren (PRT) kann helfen. Diese zahlen gesetzliche Krankenkassen allerdings nicht, obwohl sie den Richtlinien und Therapieempfehlungen der Deutschen orthopädischen und unfallchirurgischen Gesellschaft entsprechen. Eine Operation, bei der der Sporn entfernt wird, ist nur selten erforderlich.

3 Hammerzehe oder Krallenzehe (Krallenfüße)

Von Hammerzehen ist die Rede, wenn eine oder mehrere der mittleren drei Zehen am Fuß verformt sind. Wenn zum Beispiel durch zu enge Schuhe das Mittelgelenk am Zeh in eine dauerhafte Beugstellung kommt, können die Zehen in der Fehlstellung versteifen und sich übereinander lagern. Die Krümmung kann aber auch das Gelenk betreffen. Im schlimmsten Fall reißt die Gelenkkapsel. Oder durch hohe Absätze rutscht der Fuß im Schuh nach vorne. Die Folge ist, dass der Vorderfuß überlastet ist.

Es gibt Einlagen für die Zehen, die Schutz vor Druck und Reibung bieten. Solange die Zehen noch

beweglich sind, kann medizinische Fußpflege helfen. Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto höher sind die Chancen, dass eine Operation vermieden werden kann. Von selbst heilt eine Hammerzehe allerdings nicht.

4 Fehlstellungen

Knick-, Senk-, Plattfuß – diese Fehlstellungen hängen meistens zusammen. Zunächst senkt sich das Längsgewölbe des Fußes, es entsteht ein Senkfuß. Das ist fast bei jedem Zweiten der Fall und normalerweise nicht problematisch. Meist gleichzeitig knickt der Fuß zur Seite und es bildet sich ein Knick- beziehungsweise ein Knick-Senkfuß. Der Senkfuß kann in einen Plattfuß übergehen. Im Kindesalter ist dieser normal, doch bis zur Pubertät sollte sich das Längsgewölbe ausgebildet haben. Fast jeder hat eine leichte Fehlstellung der Füße. In vielen Fällen merkt man gar nichts davon. Aber es kann auch äußerst schmerzhaft Auswirkungen haben – dann sollte man zum Arzt gehen. In jedem Fall empfehle ich Ihnen, die Muskeln der Füße zu stärken. Denn eine kräftige Muskulatur beugt Fehlstellungen am besten vor. Dazu kann diese auch mit sogenannten funktionellen Einlagen unterstützt werden.



Unser Experte

Dr. Meinhard Balensiefen,
Facharzt für Orthopädie und
Sportmedizin,
Orthopädiezentrum München
Ost, www.oz-mo.de