

Wenn es wärmer wird, wollen auch die **Füße** an die Luft – ein Experte erklärt, wie sie gesund bleiben

# So läuft's bei Ihnen!

Die Füße tragen uns durchs Leben – das kann für sie schon mal Probleme bereiten.

Was falsches Gehen ist und warum Frauen besonders aufpassen müssen

**Wie entstehen Fußprobleme?** Die meisten Fußprobleme entstehen durch Fehlverhalten, sagt Dr. Meinhard Balensiefen vom Orthopädiezentrum München Ost.

26 bewegliche Knochen hat jeder Fuß – durch schlechte oder unbequeme Schuhe und durch falsches Gehen werden sie verschoben. Auch zu viel Sport mit abrupten Abstopp-Bewegungen, wie sie zum Beispiel bei Badminton, Tennis oder Tischtennis vorkommen, hat darauf Einfluss, erklärt der Experte.

**Kann man Fußproblemen vorbeugen?**

Ja, „sehr gut sogar“, sagt Balensiefen. Das Vorbeugen von Fußproblemen steht seiner Meinung nach auf drei Säulen: starke Muskeln, gute Schuhe und richtiges Gehen.

**Wie geht man richtig?** Der Experte erklärt: „Der häufigste Fehler ist falsches Auftreten beim Fersengang. Wenn man mit der Ferse auf den Boden auftritt, überträgt sich der Druck

über Knie, Becken und Wirbelsäule bis in den Kopf. Das sind die Erschütterungen, die der Fersengang durch Ihren Körper schickt und die langfristig an Knie, Hüfte und Bandscheiben zu Schäden führen.“ Er empfiehlt daher den Ballengang: „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“, sagt Balensiefen.

**Welche Rolle spielen Schuhe?** In Hausschuhen ins Bad, danach natürlich in Schuhen aus dem Haus und abends vielleicht noch ein Wechsel in High Heels: Schuhe sind ständige Begleiter. „Schade“, sagt Balensiefen, „denn Barfußlaufen stärkt die Fußmuskeln und wirkt Fehlstellungen entgegen.“ Ideal wäre das auf Wiesen, Erde oder am Sandstrand.

„Hier auf unserem weitgehend harten Untergrund haben Schuhe – mit Dämpfung – natürlich schon einen Sinn“, sagt er.

## Kleine Übung für gesunde Füße

Setzen Sie sich. Spreizen Sie die Zehen für einige Sekunden, so weit Sie können auseinander – etwa zehnmal. Danach machen Sie es umgekehrt und ziehen die Zehen kräftig zusammen.

**Haben Frauen mehr Fußprobleme als Männer?**

„Tatsächlich klagten etwa neunmal mehr Frauen über

AZ-EXPERTENRAT  
von  
Meinhard Balensiefen

Er ist  
Facharzt  
für  
Orthopädie  
am  
Orthopädiezentrum  
München Ost.



Fußprobleme als Männer. Da spielen die Schuhe eine Rolle: Schuhe mit hohen Absätzen und zu enge Schuhe sind überwiegend Frauenthemem. Hinzu

kommt, dass, hormonell bedingt, Muskeln und Sehnen bei Damenfüßen weicher ausgeprägt sind. „Allerdings stellen wir fest, dass die Männer „aufholen.“

**Worauf sollten Frau und Mann beim Schuhkauf achten?** Es spricht Nichts dagegen, ab und an hohe Schuhe zu tragen, wenn die Füße sich gesund und munter anfühlen. Die Faustregel: „Schuhe, die oft und lange getragen werden, sollten keine Absätze über drei Zentimeter haben.“ Und außerdem: „Eine Federung wäre gut, denn unsere Füße sind nicht gemacht für harten Untergrund und brauchen deswegen Unterstützung.“

**Sind alle flachen Schuhe ideal?** Schuhe, die hinten offen sind, verleiten dazu, sich mit den Zehen im Schuh „festzukrallen“ – das zwingt die Zehen in eine Fehlstellung, warnt Balensiefen. Sein Tipp für den nächsten Schuhkauf: „Kaufen Sie Ihre Schuhe nie frühmorgens – die Füße werden nämlich im Laufe des Tages bis zu einer halben Nummer größer.“ **rus**

## BALLENZEH

### Hallux valgus – ein häufiges Problem

Der Ballenzeh (Hallux valgus) ist die häufigste Verformung im Vorfuß, erklärt Experte Meinhard Balensiefen. Der große Zeh wird gegen den Nachbarzeh gedrückt, das Zehengelenk weicht in die entgegengesetzte Richtung aus. Die Folge: Der Ballen tritt nach außen. Nicht bei jedem bereitet diese Fehlstellung Schmerzen. 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. Zum Bei-

spiel kann er eine Folge des sogenannten Spreizfußes sein. Ein weiterer Faktor für die Fehlbildung kann beispielsweise das Tragen von Schuhen mit hohem Absatz sein.



**So wird er behandelt:** 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 der große Zeh nicht mehr in die Normalposition gebracht werden, käme auch ein Eingriff in Frage, so der Experte.

## FERSENSPORN

### Einlagen helfen

Wenn es sticht wie auf einem Nagelbrett und Sie am liebsten nie mehr auftreten wollen – dann kann eine Entzündung der Plantarsehne die Ursache sein“, sagt Balensiefen. Die wird oft ausgelöst von einem Fersensporn.

**Wie entsteht er?** Der Fersensporn ist ein knöcherner Fortsatz, der sich im Laufe des Lebens an der Sohlenseite des Fersenknochens bilden kann. Das passiert etwa bei zehn bis 20 Prozent der Erwachsenen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Grundsätzlich ist der Sporn kein Problem. Erst, wenn sich das Gewebe entzündet, kommt es zu Schmerzen.

**Die Behandlung:** Es hat sich vor allem die Entlastung des Fußes durch maßgefertigte Einlagen bewährt. Außerdem helfen bestimmte Gymnastikübungen. Auch eine Stoßwellen-Therapie kann helfen. Eine Operation, bei der der Sporn entfernt wird, ist nur selten erforderlich.

## HAMMERZEH

### Zu enge Schuhe können eine Ursache sein

Von Hammer- oder Krallenzehen ist die Rede, wenn eine oder mehrere der mittleren drei Zehen am Fuß verformt sind.

**Wie entsteht er?** 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 übereinanderlagern. Die Krümmung kann aber auch das Gelenk be-



treffen, erklärt der Orthopäde. Im schlimmsten Fall reißt die Gelenkkapsel, warnt der Experte. Das Problem bei der Hammerzehe ist, dass

sie Menschen sehr spät zur Behandlung kommen. Denn am Anfang spüren die Betroffenen noch keine Schmerzen.

**Wie kann man Hammerzehen behandeln?** 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.