

MVZ im Helios – fachärztliche Kompetenz unter einem Dach

Gesunde Füße – gesunder Körper

In vielerlei Hinsicht sind unsere Füße ein Wunderwerk der Natur. Sie haben sich im Lauf der Evolution vom Greif- zum Trag- und Fortbewegungsorgan entwickelt. 28 Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden, über 100 Bänder halten sie zusammen. 20 Muskeln mit ihren starken Sehnen sorgen für die Bewegung und für festen Stand. Eine Vielzahl von Nerven macht den Fuß zudem zum sensiblen Organ. So können Druck, Dehnungszustand der Muskulatur und der Sehnen sowie Temperaturen gefühlt werden. Der Fuß kann Unebenheiten erkennen, einen weichen von einem harten Untergrund sowie auch warm von kalt oder spitz von stumpf unterscheiden.

Obwohl uns unsere Füße überall hin tragen sollen, werden sie häufig vernachlässigt. Immerhin legen sie während eines Menschenlebens rund 150 000 Kilometer zurück – sie umrunden quasi mehr als dreimal den Erdball. Pro Tag müssen sie 1000 Tonnen Belastung aushalten. Meist beachten wir unsere Füße allerdings erst, wenn Schmerzen auftreten. Dann aber sind sie oft schon krankhaft verändert und in ihrer Funktionsweise eingeschränkt. Denn anatomisch gesehen ist das Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen, Blutgefäßen und Nerven mit einem Uhrwerk vergleichbar, in dem jedes einzelne Rädchen allein und in der Gesamtheit funktionieren muss.

»Zivilisationsfuß« mit Schwachstellen

»Die Füße sind die Basis des gesamten Körpers«, betont der Münchner Orthopäde Dr. med. Steffen Zenta, der sich auf die Diagnostik und Behandlung von Fußerkkrankungen spezialisiert hat. »Wenn diese Basis nicht mehr stimmt, kann die gesamte Körperstatik aus dem Lot geraten.« Oft gesellen sich dann zu den Fußschmerzen noch Rücken-, Knie- oder Hüftbeschwerden, mitunter sogar Schulter- oder Kopfschmerzen. »Um die genauen Ur-

Fußprobleme werden oft zu lange ignoriert. Dabei beeinträchtigen chronische Überbeanspruchung und Formveränderungen der Füße die Bewegungsabläufe des Körpers, sodass über kurz oder lang der gesamte Bewegungsapparat Schaden nehmen kann. Deshalb: Wenn die Füße es nicht (mehr) schaffen, uns beschwerdefrei durchs Leben zu tragen, sollten wir orthopädische Hilfe in Anspruch nehmen.

Von Ulrike Arlt/Dr. Nicole Schaezler

DAS MVZ IM HELIOS

Vernetzte Gesundheitsversorgung zum Wohl des Patienten – auf diesem Grundgedanken basiert das Medizinische Versorgungszentrum (kurz MVZ im Helios) in München. Gegründet wurde das MVZ für Orthopädie und Anästhesie Ende 2005 von den Orthopäden Dr. med. Heribert Konvalin, Dr. med. Werner Zirngibl, Dr. med. Steffen Zenta und Dr. med. Felix Söller. Die Stärke des MVZ im Helios besteht in der abgestimmten orthopädischen Versorgung aus einer Hand: von der Vorsorge bis zur individuellen OP-Nachbehandlung, von der Diagnostik mit moderner Medizintechnik bis zur ganzheitlichen Beratung, bei der der Mensch im Vordergrund steht.

Nähere Infos: www.op-m.de

sachen für die Störung in der Bewegungskette herauszufinden, ist es wichtig, sich ein exaktes Bild von den Schwachstellen des Fußes zu machen. Erst wenn diese genau analysiert sind, kann man therapeutisch am richtigen Hebel ansetzen«, weiß Dr. Zenta. Tatsächlich können schon kleine Veränderungen am Fuß ein Alarmzeichen sein. Beispielsweise weisen neu aufgetretene Hühneraugen oder Schwielen an der Fußsohle auf eine ungünstige Druckverteilung am Fuß und damit auf eine chronische Überbeanspruchung hin. Bleibt die Fehlbelastung unbehandelt, verändert sich die Fußform: Aus der zunächst kaum sicht- und spürbaren Formabweichung wird allmählich eine ausgeprägte Deformierung, die wiederum erhebliche Verschleißerscheinungen der Fuß- oder Zehengelenke nach sich ziehen kann. Weil

derartige Fußprobleme in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen haben, haben Experten den Begriff »Zivilisationsfuß« geprägt. Denn inzwischen ist klar: Anders als angeborene Fehlstellungen, z. B. ein Sichel-, Hohl- oder Klumpfuß, könnten so häufige Formveränderungen wie der Hallux valgus, Hammer- oder Krallenzehen, aber auch Senk-, Spreiz- oder Knickfüße vermieden werden, wenn wir uns fußgesünder (siehe Interview) verhalten würden.

Hallux valgus – nicht nur ein kosmetisches Problem

Viele Fußbeschwerden spielen sich im Vorfußbereich ab; besonders oft ist ein »Ballenzeh« bzw. Hallux valgus die Ursache. Oft empfinden die Betroffenen einen Hallux valgus vor allem deshalb als störend, weil er das optische Erscheinungsbild des

Fußes trübt: Die Großgrundzehe ist nach außen gerichtet und der Großzehenballen ist deutlich zur Seite hin herausgetreten. »Der Hallux valgus ist jedoch nicht nur ein kosmetisches Problem. Fakt ist, dass die Veränderung der Belastungszonen zu Knochenanlagerungen am Köpfchen des ersten Mittelfußknochens führt; ebenso kann sich ein Schleimbeutel bilden, der dann zu häufigen Entzündungen neigt«, erläutert Dr. Zenta. Zudem sind bei einem Hallux valgus auch die übrigen Vorfußstrukturen einer chronischen Überbelastung ausgesetzt. Darüber hinaus zieht die durch die Seitabknickung der großen Zehe hervorgerufene Platznot für die Nachbarzehen über kurz oder lang oft weitere Zehendeformitäten nach sich, etwa Krallen- oder Hammerzehen. Bleibt die Fehlstellung zu lange unbehandelt, entwickelt sich eine Arthrose im Großzehen-gelenk, der Hallux rigidus. In diesem Fall sind die Möglichkeiten der konservativen Therapie häufig begrenzt, insbesondere wenn bereits Dauerschmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen bestehen; im Extremfall hilft oft nur noch ein künstlicher Gelenkersatz. Aber auch wenn es noch nicht zu irreparablen Folgeschäden gekommen ist, kann der Hallux valgus



den Betroffenen große Probleme bereiten: Aus Druckbeschwerden, die zunächst vornehmlich bei Belastung oder beim Tragen von festen Schuhen auftreten, können starke Dauerschmerzen an den Mittelfußköpfen werden, sodass es nicht mehr möglich ist, normale Schuhe zu tragen. »Im Anfangsstadium wird meist versucht, die Fehlstellung der großen Zehe durch konservative Behandlungsmaßnahmen wie orthopädische Einlagen, spezielle Abrollhilfen oder Hallux-valgus-Nachtschienen zu beheben. Ebenso kann eine manuelle Therapie oder Krankengymnastik dazu beitragen, die Beschwerden zu mildern. Bleiben diese Maßnahmen ohne Erfolg oder ist die Fehlstellung bereits stark ausgeprägt, ist meist nur noch eine operative Korrektur wirklich Erfolg versprechend.

Schonende operative Eingriffe

Auf jeden Fall sollte eine operative Korrektur des Hallux valgus erfolgen, bevor Knorpelschäden als Vorstufe der Arthrose eingetreten sind. Heute kann der betroffene Fuß dank innovativer Operationstechniken und der Verwendung modernster Materialien in den allermeisten Fällen so wiederhergestellt werden, dass eine völlig normale Funktion möglich ist und er auch optisch wieder ästhetisch ansprechend aussieht. Wenn der Patient dies wünscht, können heute sogar bioresorbierbare Schrauben und Stifte verwendet werden, wodurch die lästige Nachoperation zur Entfernung des Fixierungsmaterials entfällt.

Wenn zu spät operiert wird und es zur Arthrose gekommen ist, spricht man von einem Hallux rigidus. Hierbei handelt es sich um eine schmerzhafte Einsteifung der großen Zehe, die die natürliche Abrollbewegung des Fußes behindert und so im Alltag zu einer starken Bewegungseinschränkung führt. »Immerhin ist es inzwischen meist möglich, gelenkerhaltend zu operieren und so die Funktionstüchtigkeit des Fußes vollständig wiederherzustellen«, meint Dr. Zenta. »Doch ist es auch in diesem Fall – wie beim Hallux valgus – wichtig, dass die therapeutische Intervention nicht zu lange hinausgezögert wird.«

Das Interview zum Thema

Sind modische Schuhe bei Fußproblemen tabu? Worauf sollte man beim Schuhkauf achten? Über diese und andere Fragen sprach TOPFIT mit dem Münchner Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin Dr. med. Steffen Zenta vom MVZ im Helios in München-Neuhausen.

Herr Dr. Zenta, sind modische Schuhe, etwa schon gemäßigte Highheels, bei Fußproblemen tabu?

Dr. Zenta: Wenn modische Schuhe Fußschmerzen verstärken, sollte man wohl besser auf sie verzichten. Bleiben die Beschwerden auch dann noch bestehen, wenn man die Schuhe einige Tage nicht getragen hat, empfindet es sich, die Ursache orthopädisch abklären zu lassen. Ansonsten gilt: Wer sich in hochhackigen, spitzen und/oder engen Schuhe eigentlich ganz wohl fühlt, sollte dies auf einige Stunden am Tag begrenzen bzw. zwischendurch immer mal wieder flache Schuhe tragen, damit sich die Füße erholen können.

Warum sind hohe Absätze eigentlich ungesund?

Dr. Zenta: Steht man barfuß oder mit flachen Schuhen in gerader, natürlicher Haltung, verteilt sich das Körpergewicht zu etwa 90 Prozent auf das kräftige Fersenbein und zu zehn Prozent auf Ballen und Zehen. Hohe Absätze dagegen verlagern die



Körperlast sehr stark auf den Vorfuß. Sind die Schuhe dazu noch spitz, wird die Großzehe in Richtung Kleinzeh geedrängt und deren Stützfunktion gemindert – besonders bei bestehendem Spreizfuß kann sich so z.B. ein Hallux valgus entwickeln.

Worauf sollte man beim Schuhkauf achten?

Dr. Zenta: Da alle Fußformen naturbedingt unterschiedlich sind, ist jeder Schuhkauf eine individuelle Entscheidung. Diese sollte allerdings nicht ausschließlich aufgrund modischer Kriterien getroffen werden, sondern

sich vor allem danach richten, ob die Schuhe auch wirklich passen. Deshalb sollte man sich beim Anprobieren auf jeden Fall Zeit lassen und dann ruhig ein paar Minuten mit den Schuhen seiner Wahl eine längere Strecke im Geschäft auf und ab gehen. Wichtig ist auch, immer beide Schuhe anzuprobieren, denn oft sind die Füße unterschiedlich groß. Ansonsten gilt: Die Schuhe müssen den Füßen genügend Platz bieten. Ideal ist, wenn die Zehen nach vorn genügend Spielraum haben, ohne dass der



Links: Ein Hallux valgus vor der Operation. **Rechts:** Nach der Operation ist die Deformität der Großzehe beseitigt.

Fuß nach vorn rutscht. Ebenso müssen Weite und Risthöhe stimmen. Wichtig ist auch der Fersenhalt: Ist der Druck gleichmäßig auf die Ferse verteilt, werden der Gang stabilisiert und das Sprunggelenk entlastet. Übrigens sollte man Schuhe am besten nachmittags anprobieren, dann sind die Füße am größten.

Was kann man tun, wenn der Schuh in der Länge, aber nicht in der Breite passt?

Dr. Zenta: In diesem Fall sollte man am besten auf den Kauf verzichten. Ist der Schuh zu eng, sollte er keinesfalls eine Nummer größer gekauft werden: Denn

wenn die Schuhe nun in der Länge nicht mehr richtig passen, kann man schnell ausrutschen, umknicken oder stolpern. Gegen zu enge Schuhe spricht auch, dass sie Hautreizungen und Fußpilz verursachen können. Außerdem fördern sie Knochenhautreizungen an den Mittelfußknochen; und schließlich hat man in zu engen Schuhen oft kalte Füße.

Was kann man sonst noch für seine Fußgesundheit tun?

Dr. Zenta: Oberstes Gebot ist, auf die Warnsignale der Füße zu hören. Bei Schmerzen sollte man am besten so schnell wie möglich die Schuhe ausziehen, die Füße bewegen und

ein Fußbad nehmen. Regelmäßiges Barfußlaufen oder Fußgymnastik stärken die Fußmuskulatur und erhalten die Beweglichkeit des gesamten Fußes. Dadurch werden die Füße auch nicht so schnell müde. Eine häufig empfohlene Übung ist beispielsweise die, mit den Zehen nach einem Stift oder einer Serviette

zu greifen. Mit ein wenig Training kann man auf diese Weise seine Fußbeweglichkeit rasch deutlich verbessern. Bewährt haben sich auch Gehen auf den Zehenspitzen bzw. ab und zu mal eine „Zehenfaust« zu versuchen: Die Zehen werden für ein paar Sekunden wie eine Faust »geballt« und dann wieder ausgestreckt. Was die Fußhygiene betrifft, sollte man möglichst vermeiden, den ganzen Tag Turnschuhe, Gummistiefel oder auch modische Kunststoffschuhe zu tragen – dies fördert Fußpilz und Schweißfüße. Aus diesem Grund sollten auch Strümpfe grundsätzlich aus Naturfasern sein.



ZUR PERSON

Der Münchner Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, **Dr. med. Steffen Zenta**, praktiziert im MVZ im Helios in München-Neuhausen und behandelt sämtliche Erkrankungen und Fehlstellungen des Fußes, z. B. durch gelenkerhaltende Operationen bei Hallux valgus, Vorfußoperationen, Hammer- und Krallenzehenchirurgie oder die endoprothetische Versorgung des Großzehengrund- und des Sprunggelenks.