

MVZ im Helios – fachärztliche Kompetenz unter einem Dach

Hilfe bei Schmerzen im Fuß

Spitz, schmal und superhoch: Die aktuelle Damenschuhmode ist zwar ein Muss für modebewusste Frauen, doch vielen Orthopäden ein Dorn im Auge. Ihr Argument: Highheels und Co. leisten einem Ballenzeh und anderen Fußproblemen Vorschub. Also am besten kein modisches Schuhwerk (mehr), wenn uns die Gesundheit unserer Füße am Herzen liegt? Diese und andere Fragen stellte TOPFIT dem Münchner Orthopäden Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios, der sämtliche Erkrankungen und Fehlstellungen des Fußes behandelt.

Von Dr. Nicole Schaenzler

Herr Dr. Zenta, sind hohe Pumps und spitz zulaufende Sandaletten schuld, dass so viele Frauen unter Fußproblemen leiden?

Dr. Zenta: Was die Fußgesundheit betrifft, so gibt es aus fußorthopädischer Sicht zweifellos günstigere Schuhmodelle. Fakt ist, dass viele modische Damenschuhe nicht der Anatomie des Fußes entsprechen. Beispielsweise verlagert sich bei hohen Absätzen nahezu das gesamte Körpergewicht auf den Fußballen. Dadurch ist der Vorderfußbereich einem enormen Druck ausgesetzt, für den er eigentlich nicht geschaffen ist; die Entwicklung eines Spreizfußes, aber auch eines Ballenzehs können die Folgen sein. Im Übrigen leiden auch die Beine. Denn beim Tragen von Stöckelschuhen wird die Wadenmuskulatur extrem verkürzt und der Streckmuskel überdehnt; ebenso kann die Venenfunktion beeinträchtigt werden.

Ob Frauen z. B. an einem Ballenzeh – einem Hallux valgus – erkranken, ist aber auch eine Frage der genetischen Veranlagung. Trägt eine Frau mit einer erblichen Disposition vorwiegend enge, spitze Schuhe mit hohen Absätzen, ist die Gefahr groß, dass sich bei ihr eine solche Zehenfehlstellung entwickelt. Im Übrigen können auch sportliche Überlastung, etwa bei Laufsportarten, oder Übergewicht Ausgangspunkt für eine chronische Überbeanspruchung und damit für krankhafte Veränderungen der Fußform sein – es muss also nicht immer ungünstiges Schuhwerk der »Übeltäter« sein.

Was raten Sie, wenn man bereits unter Fußbeschwerden leidet?

Dr. Zenta: Wenn modische Schuhe Fußprobleme verstärken, sollte

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.mvz-im-helios.de

man besser auf sie verzichten. Wobei Frauen mit einem ausgeprägten Hallux valgus meist von selbst keine engen oder hohen Schuhe mehr tragen, weil sie dann sofort starke Schmerzen verspüren. In diesem Fall empfiehlt es sich, die Ursache möglichst bald orthopädisch abklären zu lassen. Ansonsten gilt: Wer sich in hochhackigen, spitzen und/oder engen Schuhe eigentlich ganz wohl fühlt, kann die Dauer des Tragens auf einige Stunden am Tag begrenzen bzw. zwischendurch immer mal wieder flache Schuhe tragen, damit sich die Füße erholen können.

Wie äußert sich ein Hallux valgus?

Dr. Zenta: Sichtbares Zeichen eines Hallux valgus ist eine nach außen gerichtete Großgrundzehe; der Großzehballen ist dabei deutlich zur Seite hin herausgetreten. Der Hallux valgus ist jedoch keinesfalls nur ein kosmetisches Problem. Denn die Veränderung der Belastungszonen führen mit der Zeit zu Knochenanlagerungen am Köpfchen des ersten Mittelfußknochens. Ebenso kann sich ein Schleimbeutel bilden, der dann zu häufigen Entzündungen neigt. Generell besteht die Gefahr, dass sich eine Arthrose im Großzehengrundgelenk entwickelt.

Aber auch dann, wenn es noch nicht zu irreparablen Folgeschäden gekommen ist, kann der Hallux valgus 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.

Können auch die Nachbarzehnen in Mitleidenschaft gezogen werden?

Dr. Zenta: Ja, dies ist sogar eine sehr häufige Folgeerscheinung des Ballenzehs. Vor allem die durch die seitliche Abknickung der Großzehe hervorgerufene Platznot und der meist damit verbundene Spreizfuß wirken sich ungünstig auf die Nachbarzehnen aus. Durch das durchgetretene Quergewölbe werden die Strecksehnen der Zehen zu kurz und die Zehen heben sich an ihrem Ansatz an. Um mit den Zehenspitzen den Fußbodenkontakt zu halten, krallen sich die zweite, dritte und vierte Zehe regelrecht an den Boden. Nach einigen Jahren verharren die Zehen dann in dieser Stellung und sind gar nicht mehr streckbar – dann spricht man von Hammer- oder Krallenzehnen; oft gesellen sich schmerzhaft Hühneraugen hinzu.

Wie wird ein Hallux valgus behandelt?

Dr. Zenta: Im Anfangsstadium versuchen wir, die Fehlstellung der Großzehe



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.

SO BLEIBEN IHRE FÜSSE GESUND

■ 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 etwa, mit den Zehen nach einem Stift oder einer Serviette zu greifen. Mit ein wenig Training kann man so seine Fußbeweglichkeit rasch deutlich verbessern. Bewährt haben sich auch Gehen auf den Zehenspitzen oder ab und zu eine »Zehenfaust« zu machen: Die Zehen werden für ein paar Sekunden wie eine »Faust geballt« und dann wieder ausgestreckt.

■ Vermeiden Sie es, den ganzen Tag Turnschuhe, Gummistiefel, Schuhe aus lackiertem Leder oder modische Kunststoffschuhe zu tragen – dies fördert Fußpilz und Schweißfüße, aber auch die Entstehung von Blasen und Druckstellen. Echtes Leder ist dagegen atmungsaktiv. Wichtig ist, dass auch die Innensohle aus Leder ist. Ebenso sollten Strümpfe grundsätzlich aus Naturfasern sein.

■ Wenn Sie auf Stöckelschuhe nicht verzichten wollen, sorgen Sie für Abwechslung: Tauschen Sie Ihre Highheels immer mal wieder gegen bequeme flache Schuhe ein, die dem Fuß genug Platz bieten. Wer z. B. abends »hochhackig« ausgehen möchte, sollte tagsüber »flach« tragen. Übrigens belasten Keilabsätze den Vorderfuß weniger stark als Bleistiftabsätze.

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 erfolgversprechend. 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.

Wie gehen Sie bei einer Operation genau vor?

Dr. Zenta: Es gibt unterschiedliche Operationsmethoden. Welche davon infrage kommt, hängt u. a. davon ab, wie ausgeprägt die Fehlstellung ist.

Meist durchtrennen wir den Mittelfußknochen und justieren ihn neu; außerdem wird die Großzehe wieder geradegestellt. Anschließend werden die beiden Knochenteile verschraubt, und zwar entweder mit Schrauben aus Metall oder, wenn es der Patient wünscht, auch mit Schrauben aus einem bioresorbierbaren Material, das sich nach einigen Monaten von selbst auflöst.

Ist anschließend eine besondere Nachbehandlung nötig?

Dr. Zenta: Nein. Es empfiehlt sich aber, im Anschluss an die Operation für etwa vier bis fünf Wochen einen Spezialschuh zu tragen, der verhindert, dass der Vorderfuß belastet wird. Auch rate ich meinen Patientinnen, eine Physiotherapie durchzuführen – dies fördert ebenfalls den Heilungsprozess.

Und wann kann man wieder in die Arbeit gehen?

Dr. Zenta: Wer eine vorwiegend sitzende Tätigkeit ausübt, kann nach etwa einer Woche wieder arbeiten. Anders ist die Situation, wenn der Beruf langes Stehen erfordert: Dann muss eine achtwöchige Pause eingeplant werden.

Was passiert, wenn ein Hallux valgus zu spät behandelt wird?

Dr. Zenta: In diesem Fall droht, wie schon erwähnt, eine Arthrose des Großzehengrundgelenks, die dann oft mit einer Einsteifung der großen Zehe einhergeht. Ein Hallux rigidus, so der medizinische Fachbegriff, behindert die natürliche Abrollbewegung des Fußes. Die Folgen sind starke Schmerzen und eine zunehmende Bewegungseinschränkung.

Muss ein Hallux rigidus operiert werden?

Dr. Zenta: Wenn Schmerzen, die Knochenvorsprünge und/oder die Einsteifung zu sehr stören, sollte operiert werden. Oft sind gelenkerhaltende Eingriffe möglich, beispielsweise kann mit einer Kappenprothese die Beweglichkeit des Gelenks erhalten oder wieder verbessert werden. Voraussetzung ist allerdings, dass die therapeutische Intervention nicht zu lange hinausgezögert wird.

Manche Menschen leiden unter regelmäßig auftretenden Schmerzen im Mittelfußbereich. Was ist hierfür die Ursache?



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

Dr. Zenta: Wenn der Schmerz durch Druck mit einem Finger im Mittelfußbereich ausgelöst werden kann, kann dies ein Hinweis auf eine Morton Neuralgie sein. Charakteristisch sind stechende oder brennende, oft auch elektrisierende Schmerzattacken im Bereich des dritten und vierten, mitunter auch des vierten und fünften Zehs. Dieses sehr unangenehme Krankheitsbild ist eine häufig übersehene Komplikation des Spreizfußes: Durch die unnatürliche Druckbelastung hat sich eine stecknadelkopfförmige Verdickung (Neurom) bestimmter Nerven zwischen den Mittelfußknochen gebildet.

Was kann man gegen eine Morton Neuralgie tun?

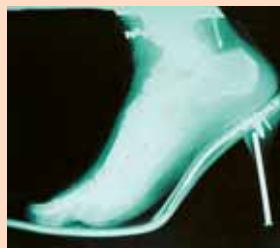
Dr. Zenta: Oft helfen druckentlastende Maßnahmen, beispielsweise individuell angefertigte Schuheinlagen, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Auch mit Injektionen eines Lokalanästhetikums und/oder von Kortison in den schmerzenden Bereich lassen sich gute Erfolge erzielen. Flammen die Schmerzen jedoch immer wieder auf, muss das Neurom operativ entfernt werden. Hierbei handelt es sich allerdings um einen unkomplizierten Eingriff, der in der Regel nur eine kurze Erholungszeit nach sich zieht.

ACHTEN SIE AUF WARNSIGNALE

- Bei (akuten) Schmerzen sollten Sie am besten so schnell wie möglich die Schuhe ausziehen, die Füße bewegen und ein Fußbad mit Rosmarin-, Ringelblumen-, Eukalyptus- oder Minzextrakt nehmen. Auch kühlende Cremes oder Sprays verschaffen brennenden oder geschwollenen Füßen Linderung.
- Hartnäckige Hühneraugen oder Schwielen an der Fußsohle weisen auf eine ungünstige Druckverteilung am Fuß und damit auf eine chronische Überbeanspruchung hin – in diesem Fall sollten Sie möglichst bald einen Orthopäden aufsuchen, der sich auf Füße spezialisiert hat.

Tipps für den Schuhkauf

- 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.
- Generell sollte man sich beim Anprobieren Zeit lassen und dann ruhig ein paar Minuten mit den Schuhen seiner Wahl eine längere Strecke im Geschäft auf und ab gehen.
- Probieren Sie immer beide Schuhe an, denn oft sind die Füße unterschiedlich groß.
- Die Schuhe müssen den Füßen genügend Platz bieten. Ideal ist, wenn die Zehen nach vorn genügend Spielraum haben (mindestens einen Fingerbreit), ohne dass der 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.



- Passt der Schuh in der Länge, aber nicht in der Breite, sollte man am besten auf den Kauf verzichten.
- Ist der Schuh zu eng, sollte er keinesfalls eine Nummer größer gekauft werden: Wenn die Schuhe in der Länge nicht 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 am Mittelfußknochen. Und schließlich hat man in zu engen Schuhen oft kalte Füße.