

Eigentlich sollten wir sie auf Händen tragen. Stattdessen rangieren unsere Füße unter „ferner liefen“. Die Folge: Schmerzen und **orthopädische Probleme**. Das muss nicht sein

Immer auf gutem Fuß

Zeigt her eure Füße ... Im Sommer bringen schicke Sandaletten oder leichte Flip-Flops an den Tag, was sich während des Winters noch in Stiefeln verbergen ließ. Viele Füße sind nicht so makellos, wie wir's gern hätten. Schon mit Ende 30 oder 40 haben nach Experten-Schätzungen 85 Prozent aller Frauen orthopädische Fußprobleme, besonders gefördert durch den weiblichen Schuh-Tick „je ausgefallener, desto gefragter“. Vorn kann es gar nicht spitz genug sein, ein Stiletto-Absatz ist fast ein modisches Muss. Sieht auch klasse aus – für die Füße allerdings ist es Gift. Sie werden eingezwängt, verformt, in eine unnatürliche Haltung gepresst. Sie verkümmern und können nur noch eingeschränkt ihre Aufgabe erfüllen, uns zu tragen und fortzubewegen. Das bei Frauen genetisch bedingt schwächere Binde- und Stützgewebe gibt leichter nach – der Fuß geht in die Breite, senkt sich ab, knickt ein. Und er schmerzt. Eine Fehlstellung am Fundament Fuß wirkt sich dann auf den gesamten Halteapparat aus. Folgen: Beschwerden an den Knien, in der Hüfte, eventuell Rückenschmerzen oder sogar Kopfschmerzen.

Die Natur hat viel Zeit und Mühe darauf verwendet, aus dem ursprünglichen Greiffuß einen Steh- und Lauffuß zu konstruieren. Herausgekommen ist ein multifunktionelles Gesamtkunstwerk, das Platz zur freien Entfaltung braucht. Dafür vollbringt der Fuß aber auch tagtäglich Höchstleistungen. Bei einem Eigengewicht von gerade mal einem Viertelpfund trägt er locker unser Körpergewicht von 60 bis 70 Kilo, selbst wenn es sich beim Joggen oder Springen zu mehreren Tonnen Druckgewicht auswächst. Jedes Hochhausfundament wäre längst weggebrochen. Aber die flexible Konstruktion aus 26 Knochen und ebenso vielen Muskeln, 31 Gelenken, 50 Bändern tut in allen Lebenslagen reibungslos ihren Dienst. Statt sie zu trainieren und zu stärken, behandeln wir sie nur allzu oft stiefmütterlich. Was die Folgen sind, beschreiben wir auf den nächsten Seiten. Und wir geben Tipps, mit denen Sie weiterhin gut zu Fuß bleiben. →

Ein Bad macht müde Füße munter

- Heiße, schwere Füße belebt ein warmes Bad (max. 40 Grad) mit Meersalz (1 TL auf 1 l Wasser), Rosmarin- oder Lavendel-Zusatz.
- Schwitzfüße 2-mal pro Woche mit Eichenrinde (Apotheke) baden: 100 g Eichenrinde 15 Min. in 1 l Wasser kochen, abseihen, ins warme Fußbad geben.

Wussten Sie,
dass ...
... wir im Laufe
unseres Lebens
dreimal um
die Erde gehen?

Die häufigste Fehlstellung der Zehen: der Ballenzeh

Ganz oben auf der Liste der Top Five der orthopädischen Probleme steht der verlagerte Fußballen (medizinisch: „Hallux valgus“). Betroffen sind in Deutschland ca. 10 Millionen Menschen, davon mindestens 80 Prozent Frauen.

Ursache Eine ständige Überlastung der vorderen Fußpartie durch häufiges Stehen, hohe Absätze oder Sportarten wie Turniertänzen leiern Muskeln und Sehnen aus. Der erste Mittelfußknochen spreizt sich V-förmig ab und zieht das Großzehengelenk mit. Der Großzeh selbst weicht in Richtung der kleinen Zehen aus. Oft spreizen sich dabei auch sämtliche Mittelfußknochen fächerartig auseinander (Spreizfuß), und das Quergewölbe unter dem Fuß zwischen großem und kleinem Zeh flacht ab.

Symptome Entzündeter Schleimbeutel am abstehenden Großzehengelenk, Schmerzen beim Gehen, Druckstellen im Schuh, Hühneraugen.

Therapie Neueste OP-Methode: Open-Wedge-Technik. Der abgespreizte Mittelfußknochen wird außen eingesägt und aufgeklappt, bis er gerade steht. Dabei bildet sich ein offener Winkel, den man mit einem winzigen Knochenkeil vom Zehengelenk auffüllt und mit einer hauchdünnen Titanplatte verschraubt. Erfolgsquote: 90 Prozent.

Selbsthilfe Vorbeugend hält eine Hallux-valgus-Nachtschiene (Apotheke) den Großzeh gerade. Zur Kräftigung der Muskeln empfiehlt die Hamburger Physiotherapeutin Katrin Onken: Großzehen stark vom Fuß wegspreizen, zurück in die Ausgangsstellung (10-mal täglich). Das Großzehengelenk abends kräftig mit Fußbalsam massieren.

Hammerzehen sind die schmerzhafteste Folge des Spreizfußes

Diese häufige Fehlstellung der Zehen tritt oft als Folge eines nicht behandelten Fußballens auf. Liegt außerdem ein echter Spreizfuß vor, kommt es mit der Zeit immer zur Ausbildung von Hammerzehen.

Ursachen Wenn beim Spreizfuß das Quergewölbe einsinkt, verändert sich die Fußstatik. Die Strecksehnen der Zehen verkürzen sich. Die Zehen liegen dann nicht mehr gerade auf dem Boden auf, sondern krallen sich zusammen, so dass nur noch die Zehenspitzen den Boden berühren.



Diese Übungen machen fit und beweglich

Täglich einige Minuten üben beugt Problemen vor.

→ Greif-Übungen für die Muskeln: Gegenstände wie Handtuch, Schlüssel oder Haarbürste mit den Zehen hochheben und ablegen.

→ Zehen-Training stärkt die Sehnen: Zehen spreizen, anschließend krallen. 5- bis 6-mal in Folge.

→ Ein Igelball regt die Durchblutung an: den Ball im Wechsel unter den Fußsohlen kreisen lassen.

Nur ab und zu okay: High Heels

Symptome Druckstellen vor allem bei engen Schuhen, Schmerzen und Hühneraugen mitten auf den Zehen.

Therapie Im Anfangsstadium helfen speziell angefertigte Einlagen, die Fehlstellung zu korrigieren. Sind die Zehen aber so verkrümmt, dass sie sich nicht mehr ganz gerade strecken lassen, kann operiert werden. Bei der heute gängigen Methode „OP nach Weil“ werden die Mittelfußknochen leicht verkürzt und die verkrümmten Zehen gestreckt. Eventuell muss das mittlere Zehengelenk versteift

werden. Nach dem Eingriff kann man wieder Sport treiben und Schuhe mit nicht zu hohen Absätzen tragen.

Selbsthilfe Vorbeugend zur Sehnenstärkung Zehen kräftig anheben, stark beugen (10-mal täglich). Die betroffenen Zehen lang ziehen. Dazu mit der entgegengesetzten Hand (linker Fuß, rechte Hand und umgekehrt) Zehen von oben umgreifen – je ein Finger auf einer Zehe –, Handfläche auf der Fußsohle, sanft ziehen. Fußunterseite: Stelle unterhalb des gepolsterten Vorfußes mit Daumen massieren.

Wussten Sie, dass ...
... Babys immer mit Plattfüßchen auf die Welt kommen?

Jede 5. deutsche Frau geht auf Plattfüßen durchs Leben

Normalerweise bildet sich ein gesunder Fuß mit Längs- und Quergewölbe nach dem ersten Lebensjahr aus. Manchmal aber auch nicht – Plattfüße können angeboren sein. Oder sie entwickeln sich zusammen mit einem Knickfuß (siehe Seite 88). Insgesamt jeder fünfte Deutsche soll Expertenmeinung zufolge Plattfüße haben.

Ursache Schwaches Bindegewebe und schwache Muskulatur halten dem Körpergewicht (vor allem bei zu vielen Kilos) nicht stand und leiern aus. Das Längsgewölbe des Fußes wird regelrecht platt gedrückt. Er liegt komplett flach auf dem Boden auf und kann beim Gehen nicht mehr richtig abrollen. Daher der etwas unbeholfene Gang.

Symptome Die meisten Plattfüße machen kaum Beschwerden. Typisch ist, dass die Füße schnell ermüden. Manchmal treten Schmerzen im eingesunkenen Längsgewölbe auf. Die Fehlstellung des Fußes und seine mangelnde Abrollfähigkeit beim Gehen kann Auswirkungen auf die Wirbelsäule haben und zu Kreuzschmerzen führen.

Therapie Im Allgemeinen reichen individuell angefertigte Einlagen aus, um die Fußstatik zu normalisieren. Eine Operation ist nur selten nötig. Ganz neu: Schuhe mit der „Massai-Barfuß-Technik“ (MBT), erhältlich in guten Laufschuh-Läden (ca. 100 Euro). Sie ahmen das Barfußlaufen der afrikanischen Massai-Nomaden in unebenem Gelände nach und trainieren Bänder, Muskeln sowie Sehnen.

Selbsthilfe „Wichtig ist vor allem, die Muskeln, die für die Fußwölbungen zuständig sind, zu kräftigen“, erklärt Katrin Onken. Dafür sollte man die Füße auf Socken locker auf den Boden setzen, dann die Grundgelenke vom großen und kleinen Zeh und die Ferse fest auf den Boden drücken. So bilden sich automatisch die Wölbungen aus (täglich 5- bis 6-mal). Auch gut für die Fußmuskeln: ohne Schuhe und Strümpfe am Strand oder auf Rasen laufen. →



Orthopäde
Dr. Carl-
Heinz
Hartwig

Interview

Gehen Sie doch häufiger mal barfuß

Beim Knickfuß helfen Einlagen und Gymnastik

Ein klassischer Knickfuß ist häufig angeboren und in der Regel harmlos. Der innere Fußknöchel knickt ein, die Ferse zieht sich nach außen und steht x-förmig zur Wade. Ein leichter Knickfuß bei Kindern muss nicht behandelt werden und verliert sich später meistens. Bei Erwachsenen können aber Beschwerden auftreten – dann sollte man den Fuß beim Orthopäden untersuchen lassen.

Ursache Neben der angeborenen Fehlstellung kommen instabile Sehnen und Bänder sowie schwach ausgeprägte Muskeln als Grund in Frage. Eine Folge der abgelenkten Ferse: Die Längswölbung drückt sich immer stärker durch, bis ein Plattfuß entsteht.

Symptome Schmerzen beim Gehen oder nach längeren Fußmärschen, Druckstellen von den Schuhen, häufige Blasenbildung an bestimmten Stellen der Ferse.

Therapie Einlagen, die nach einem computergesteuerten Abdruck angefertigt werden, physiotherapeutische Fußgymnastik zur Stärkung von Sehnen und Muskulatur. Keine hochhackigen Schuhe tragen, das kann leicht zum plötzlichen Umknicken mit Bänderzerrung führen.

Selbsthilfe Katrin Onken rät zu folgenden Übungen: Auf einen Stuhl setzen, die Unterschenkel in die Luft strecken und beide Füße aus dem Gelenk heraus nach innen und wieder nach außen drehen, als würden Sie winken (6-mal). Hinstellen, die Füße erst auf die Innenkante, dann auf die Außenkante rollen (6-mal). Einige Schritte auf den Außenkanten der Füße laufen (3- bis 4-mal). Abschließend in den Zehenstand gehen, strecken. →

Wussten Sie, dass ...
... die Füße bei jedem Schritt ca. 400 Kilo stemmen müssen?

Unsere Füße sollten mehr Beachtung finden, meint Orthopäde Dr. Carl-Heinz Hartwig, Hamburg.

VITAL: Sind unsere Füße eigentlich zivilisationsgeschädigt?

Dr. Hartwig: Die meisten schon. Entwicklungsgeschichtlich sind unsere Füße zum Barfußgehen gebaut. Nur dann werden die vielfältigen Funktionen trainiert. Wenn wir die Füße in feste Schuhe mit unelastischen Sohlen stecken, verkümmern Muskeln, Bänder verkürzen sich. Es kommt zu Fehlstellungen.

Welche Folgen können diese Fehlstellungen am Fuß haben?

Die Statik des Fußes stimmt nicht mehr. Das führt zunächst zu Schmerzen beim Gehen oder Laufen, zieht auf lange Sicht auch die Knie, Hüftgelenke und manchmal sogar die Wirbelsäule in Mitleidenschaft. So kann Arthrose in Knie- oder Hüftgelenken durch unbehandelte Fußprobleme entstehen.

Was sollte man zur Gesundheit seiner Füße tun?

Erstens bequeme Schuhe, zweitens bequeme Schuhe, drittens bequeme Schuhe! Das ist tatsächlich das Wichtigste, was man selbst für seine Fußgesundheit tun kann. Nichts schadet dem Fuß mehr als ein spitzer, enger Schuh, der den Vorfuß einschnürt.

Wann sollte man mit Fußproblemen zum Arzt gehen?

Wenn der Fuß sichtbar von der normalen Stellung abweicht. Oft kann man das schon an den Schuhsohlen erkennen. Dann sind die Hacken schief abgelaufen oder auch einseitig abgenutzt. Außerdem bei Schwielen, Schmerzen und Entzündungen an den Zehengelenken.



TIPPS

Wo drückt der Schuh?

Schuhe zu kaufen ist für viele Frauen eine „heilige“ Handlung. Trotzdem läuft meist etwas falsch. Und die Füße müssen es dann ausbaden. Es gibt ein paar Dinge, die Sie bei Ihren Schuhen beachten sollten.

Schuhkauf Gehen Sie am besten in der Zeit vom späten Vormittag bis zum frühen Nachmittag in einen Schuhladen. Dann nämlich sind die Füße in Bestform. Spätnachmittags und abends schwellen sie leicht an, dann wählt man die Modelle zu groß. Morgens dagegen besteht die Gefahr, dass man zu kleine Schuhe kauft.

Schuhgröße Gehen Sie nicht stur von der Voraussetzung aus: „Ich hatte immer Größe 39.“ Füße verändern sich im Lauf des Lebens, werden breiter und länger. Das kann schon nach einer Schwangerschaft passieren. Wichtig: Vor dem längsten Zeh sollten noch 1,5 cm Platz sein. Der Schuh muss an der breitesten Stelle locker anliegen und darf hinten nicht schlappen. Absätze sollten, aus medizinischer Sicht, nicht höher als 4 cm sein. Sonst wird der Vorfuß zu sehr belastet.

Schuhmaterial Füße müssen atmen können, sonst gibt es Blasen, und die Fußpilz-Gefahr wächst wegen des feuchten Milieus. Das Obermaterial sollte möglichst aus Leder, Stoff oder atmungsaktivem Hightech-Material sein. Kunststoff fördert Schweißfüße.

High Heels Klar, sie sehen super aus, machen schlank und sexy – aber auch Fußprobleme. Bei fitten Füßen ist die kleine Sünde ab und zu erlaubt. Zwischendurch ist es aber besser, möglichst flach und bequem herumzulaufen. Sonst verkürzen sich Achillessehnen und Wadenmuskeln. Das tut beim Gehen weh.

Schuhe wechseln Unbedingt, sooft es geht! Das heißt: Stellen Sie sich ruhig ein, zwei Paar bequeme Reserveschuhe ins Büro und tragen Sie sie während der Arbeitszeit. Für den Heimweg, zum Shopping nach Feierabend dürfen es dann die schicken Neuen sein. Und sobald Sie nach Hause kommen: in die Puschen schlüpfen. Oder gehen Sie eine Weile auf Socken bzw. gleich barfuß. Am nächsten Tag sollten Sie möglichst andere Schuhe wählen. So muss sich der Fuß neu anpassen und wird nicht einseitig durch einen bestimmten Schuhschnitt geprägt oder schlimmstenfalls verformt.

Für einen guten Auftritt

Gesunde Schuhe müssen nicht bieder aussehen. Das beweisen die vier Modelle rechts. Das Wichtigste ist bei ihnen unsichtbar: ein anatomisch auf den Fuß abgestimmtes Fußbett. Es soll das Auftreten auf harten Böden dämpfen und so vermeiden, dass die Fußmuskulatur zu schnell ermüdet. Als Material eignen sich Naturstoffe wie Kork oder chemische Substanzen wie Latschaum sowie Polyurethan-Schaum (PU).

1 „Farina“ von Bär liegt diesen Sommer voll im Trend. Die Riemchensandale in Cappuccino-Braun hat ein Fußbett aus PU-Schaum, das mit Rauleder bezogen ist und dem Fuß den richtigen Halt gibt. Preis: ca. 69 Euro.

2 „Elegance“ von Camper für alle, die Ausgefallenes mögen. Die fußgerechten Pumps (Absatz 4 cm) haben ein herausnehmbares Fußbett. Preis: ca. 119,90 Euro.

3 „Click“ von Geox sind elegante weiße Ballerinas aus Ziegenleder mit Fußbett und einer speziell patentierten Gummisohle, die wasserdicht und atmungsaktiv zugleich ist. Preis: ca. 94,90 Euro.

4 „Pagoda aqua“ von Scholl: modische Holzpantolette mit anatomischem Fußbett, bequemer Absatzhöhe und edlem Bezug aus Chinoise-Seide. Preis: ca. 59,90 Euro.



Jede 10. Frau ab 40 leidet an einem Fersensporn

Durch Kalkablagerungen entsteht unter der Ferse ein dornartiger Auswuchs, der beim Gehen starke Beschwerden bereitet. Jede zehnte Frau zwischen 40 und 60, so wird geschätzt, entwickelt so einen Sporn, Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Ursachen Starke Überlastung der Füße z. B. durch Pumps, Übergewicht, viel Stehen im Beruf oder bei übertriebenem Freizeitsport. Auch unbehandelte Fehlstellungen kommen als Auslöser in Frage. Die starke Beanspruchung führt zu Entzündungen der Sehnen, die unter der Ferse ansetzen. Oft ist zusätzlich der Schleimbeutel entzündet. Zur Heilung lagert der Körper dort Kalk ab – so entsteht ein 1 bis 10 Millimeter langer Sporn.

Symptome Stechende Schmerzen in der Ferse beim Gehen oder Laufen. Sie klingen ab, sobald man sich ausruht, sitzt oder nachts ruht.

Therapie Fersenpolster mit Vertiefung schützen den schmerzenden Punkt. Spritzen mit entzündungshemmenden Medikamenten. Stoßwellentherapie mit Ultraschall (die Kasse zahlt nicht). Operiert wird nur, wenn alles andere nicht hilft.

Selbsthilfe Kurze heiße Fuß-Duschen aktivieren den Lymphfluss. Das wiederum regt den Heilungsprozess an. Den Fersenbereich sanft massieren. Den betroffenen Fuß im Liegen Richtung Schienbein ziehen und wieder absenken (20-mal täglich). Das hält den Lymphfluss in Bewegung. *

Mehr Informationen

- Zu Fußfehlstellungen: www.orthinform.de. Ein Patientenportal des Berufsverbands der Fachärzte für Orthopädie.
- Hintergrund-Infos und Ärzteliste zur Fußballen-OP: Orthopädie Mühlenkamp, Mühlenkamp 33 a, 22303 Hamburg, Tel. 0 40/27 83 99-0.
- Buchtipp rund um den gesunden Fuß: Alexa Iwan/Anne Welsing, „Fitte Füße“, Egmont vgs, 180 Seiten, 14,90 Euro.

Im nächsten Heft: Alltagsbeschwerden wie Blasen, Warzen oder Hühneraugen machen jeden Schritt zur Qual machen. Selbsthilfen und Therapien

GEHWOL med Lipidro-Creme: weil trockene, spröde Füße Hilfe brauchen.

Innovative Pflege für die natürliche Hydro-Lipid-Balance der Fußhaut. Gleicht den Mangel an Lipiden und Feuchtigkeit aus und bringt die Schutzfunktion der Haut ins natürliche Gleichgewicht.

Eine optimale Wirkstoffkombination aus Harnstoff und wertvollen Pflanzenextrakten mit der ganzen Fußpflegekompetenz des Hauses GERLACH. Unparfümiert. Dermatologisch geprüft. Auch für Diabetiker geeignet.

Erhältlich in Fußpflegepraxen, Kosmetikinstituten, Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und anderen Fachgeschäften.

GEHWOL
Alles für das Wohl der Füße.

GEHWOL med.
Lipidro-Creme
für die natürliche Hydro-Lipid-Balance der Fußhaut.

GEHWOL med.
Lipidro-Creme
für die natürliche Hydro-Lipid-Balance der Fußhaut.



Mit Fieber im Hotelbett statt cool am Pool?

Endlich Urlaub: in der Sonne liegen, Sport treiben, fremde Länder und Kulturen entdecken. Ärgerlich, wenn man genau jetzt wegen einer Sommergrippe flachliegt. Warum dies häufig passiert und wie man sich mit einem Pflanzenextrakt davor schützen kann, zeigen neueste Untersuchungen aus der Reisemedizin.

Vor den schönsten Wochen des Jahres kommen oft die stressigsten Tage. Im Job müssen Projekte abgeschlossen werden – dazu: packen, Reisedokumente besorgen, „Hausmeisterservice“ organisieren... Spätestens wenn man dann ins Flugzeug oder ins Auto steigt, ist das Immunsystem völlig erschöpft. Die meist viel zu trockene und kühle Luft der Klimaanlage schwächt die Abwehrmechanismen der Atemwegschleimhaut noch zusätzlich.

Fremde Länder, fremde Viren

Am Urlaubsort haben dann Erreger, die unser Immunsystem nicht kennt, leichtes Spiel. Die unerwünschte Folge: Halsschmerzen, Schnupfen, Husten oder sogar Fieber bedeuten das Aus für Baden, Sport, coole Drinks und heiße Partys. Der Griff zum Antibiotikum hilft meist nicht, denn es wirkt nicht bei den häufigen Virusinfekten. Nebenwirkungen wie Durchfall, Allergien, erhöhte Sonnenempfindlichkeit oder Pilzinfektionen können die Lust am Urlaub ganz schön verderben.

Für ungetrübten Urlaubsgenuss – Infektabwehr aus der Natur

UMCKALOABO® – der Wurzel-extrakt aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie – überzieht die Schleimhäute der Atemwege mit einem Schutzfilm und vereitelt so wirksam Erreger-tacken. Außerdem verstärkt der Pflanzenextrakt das körpereigene Abwehrsystem massiv.

Bei bestehenden Infektsymptomen hilft UMCKALOABO®, indem es die körpereigene Viren-abwehr verstärkt, Bakterien an der Vermehrung hindert und rasch schleimlösend wirkt. Ein weiteres Plus der Naturarznei gerade auf Reisen: die sehr gute Verträglichkeit bei Erwachsenen und Kindern.



UMCKALOABO®
Infektabwehr aus der Natur

UMCKALOABO® ist eine eingetragene Marke, Nr. 644318 ■ www.umckaloabo.de

UMCKALOABO®. Wirkstoff: Auszug aus den Wurzeln von *Pelargonium reniforme/sidaoides*. **Anwendungsgebiete:** Akute und chronische Infektionen, insbesondere Infektionen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereiches, wie z.B. Bronchitis (Entzündung der Bronchien), Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung), Angina tonsillaris (Mandelentzündung), Rhinopharyngitis (Nasen-Rachen-Entzündung). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel, 76256Erlingen.