



Starke Füße, starkes Fundament

Sie schmerzen, sind platt, gespreizt, die Zehen verschieben sich – Probleme mit den Füßen kennt fast jeder. Experten verraten, wie man **Fehlstellungen** erkennen und Flexibilität zurückgewinnen kann

➔ Jemand steht mit beiden Beinen im Leben, heißt es. Oder kommt Schritt für Schritt für Schritt voran. Wer gesunde Füße hat, ist jedoch nicht nur standfest und ein guter Geher oder Läufer. Er hat eine beweglichere Hüfte, eine bessere Haltung und ist weniger verspannt. Die Füße bilden das Fundament, das den gesamten Körper trägt. 20 Muskeln, 33 Gelenke, 114 Bänder und 26 Knochen schaffen ein stabiles Gewölbe. Über die Sprunggelenke beeinflussen die Füße die Stellung des Knie- und des Hüftgelenks sowie der Wirbelsäule. Unsere Füße zeichnen sich durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus, das unsere körperliche Mobilität ermöglicht – genau diese Kombination aus Belastbarkeit und Elastizität macht sie so besonders. Bei einem Sprung können sie sogar ein Vielfaches des eigenen Körpergewichts abfedern.

Beschwerden. Wenn uns Schmerzen an dem sensiblen Körperteil plagen, ist die Not jedoch groß. Denn in unserem komplexen Laufwerk sitzen Tausende Nervenenden – und die machen Probleme, wenn Zehen schief stehen oder Fersen stark belastet werden. Schätzungsweise 75 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind von Fußproblemen betroffen. Dabei werden nach Expertenschätzungen 98 Prozent aller Babys mit gesunden Füßen geboren. Krümmungen, Entzündungen, Schwellungen entwickeln wir erst im Lauf unseres Lebens.

Schiefstand entgegentreten

„Wir zwängen unsere Füße in zu enge oder zu hohe Schuhe. Sie bekommen keine Luft mehr und müssen fast immer auf harten Böden gehen“, klagt der Allgemeinarzt Dr. Christian Larsen von der Klinik Bethanien in Zürich und Mitbegründer der Spiraldynamik. Dabei han-

delt es sich um eine Therapieform für anatomisches Bewegen. Der Spezialist geht davon aus, dass wir unseren Füßen mit speziellen Übungen wieder ihre natürliche Flexibilität zurückgeben können. Weitere Fehlstellungen und damit verbundene körperliche Einschränkungen lassen sich so lindern. Denn die Fußprobleme sind Dr. Larsens Meinung nach evolutionär bedingt: „Unsere Füße wurden über Jahrmillionen entwickelt, wir waren barfuß auf Wanderschaft. Doch der Mensch wurde leider vom Dauerläufer zum Dauersitzer. In unserer modernen Welt bewegen wir die Füße zu wenig und zu einseitig. Irgendwann sind sie dann flach getreten. Sie werden breiter, die Fersen schmerzen, die Zehen werden zu Krallen und die Großzehe geht auf Abwege.“

Häufiges Leiden: Hallux valgus

Verlagert sich der große Zeh weit nach außen oder verschwindet sogar ganz unter dem Nachbarzeh, spricht man von einem Hallux valgus. Der Mittelfußknochen verschiebt sich dabei nach innen und das Fußgewölbe sinkt ab. Der Ballen wird sichtbar, ist häufig gerötet und ➔

Jede OP sollte von Operateuren durchgeführt werden, welche über große Erfahrung verfügen



Prof. Dr. med. Norbert Harrasser, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, ECOM – Privatpraxis für Orthopädie, ecom-muenchen.de

ANATOMIE DER FÜSSE

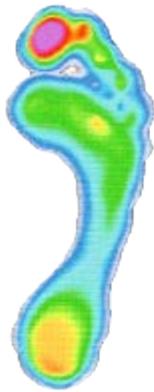
Wunderwerk der Evolution



1. Wadenbein
2. Schienbein
3. Sprungbein
4. Fersenbein
5. Kahnbein
6. Mittelfuß
7. Zehen

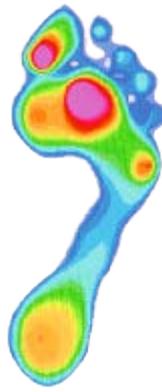
Ein Viertel aller Knochen unseres Körpers befindet sich in den Füßen. Das komplexe Gebilde sorgt dafür, dass wir uns fortbewegen können: gehen, laufen, tanzen, springen, klettern oder Rad fahren. Leider belasten wir die Füße viel zu einseitig. Nicht selten schenken wir ihnen erst Aufmerksamkeit, wenn sie uns Probleme bereiten.

Welcher Fußtyp bin ich?



Gesunde Füße

Diese Druckmessung zeigt ein intaktes Fußgewölbe. Der Mittelfuß hat kaum Bodenkontakt, beim Abrollen verteilt sich der Druck zwischen Ferse und Vorfuß



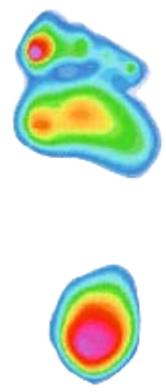
Spreizfuß

Hier zeigt sich die Drucküberlastung in der Vorfußmitte und am Großzeh. Folge der Dauerbelastung kann ein Hallux valgus sein



Plattfuß

Das Fußlängsgewölbe ist abgesenkt (Senkfuß) oder platt. Vor- und Mittelfuß sind verbreitert und haben beim Auftreten starken Bodenkontakt



Hohlfuß

Der Mittelfuß hat kaum oder keinen Bodenkontakt, hängt förmlich in der Luft. Der Hauptdruck lastet auf der Ferse und dem Vorfuß

75%
der Erwachsenen
in Deutschland
sind von
Fußproblemen
betroffen

➔ drückt. 23 bis 35 Prozent der Menschen in Deutschland haben Probleme mit dieser Fußfehlstellung. Vor allem Frauen und ältere Menschen sind davon betroffen. Prof. Norbert Harrasser, Fußexperte und Facharzt für Orthopädie aus München dazu: „Die Ursache des Hallux valgus ist nicht eindeutig bekannt, sie wird allgemein als multifaktoriell beschrieben. Das Bindegewebe spielt sicherlich eine entscheidende Rolle, weshalb Frauen und auch Ältere eher von einer Hallux-valgus-Deformität betroffen sind. Das Bindegewebe ist nämlich bei Frauen weniger straff und erfährt auch im Laufe des Lebens eine gewisse Entwicklung, welche am Ende die Entstehung einer Deformität begünstigt. Wir sehen manchmal nach Schwangerschaften eine deutliche Zunahme einer bestehenden Hallux-valgus-Deformität, denn in der Schwangerschaft wird das Bindegewebe bekanntlich deutlich lockerer.“

Übungen. Man kann einen Hallux valgus nicht rückgängig machen, aber durch gezielte Bewegung und Physiotherapie dafür sorgen, dass er sich langsamer weiterentwickelt. Denn es gibt viele Muskeln und Bänder im Fuß, die den ganzen Tag im Schuh ruhiggestellt sind – und die lassen sich so wieder mobilisieren. Ex-

perte Dr. Larsen beobachtet gute Behandlungsergebnisse mit dem Spiraldynamik-Training. „Bei einem Viertel unserer Patienten bessert sich durch die Übungen der Hallux valgus messbar, bei der Hälfte können wir die Schmerzen beseitigen.“ Doch es gibt auch ein wohlthuendes Fuß-Work-out, das jeder von uns ganz ohne Experten absolvieren kann: barfuß laufen. Und zwar so oft es geht. Idealerweise auf unterschiedlichen natürlichen Böden. Wiesen, Wälder oder steinige Wege geben unseren Füßen eine wohltuende Massage. Die Bänder werden kräftiger, die Sehnen gedehnt, die Durchblutung verbessert.

Es gibt viele
Behandlungsformen
– wichtig ist,
dass der Patient
offen dafür ist



Nie mehr hohe Schuhe?

Das falsche Schuhwerk ist als einer der Übeltäter schon ausgemacht. Allen voran gelten High Heels als Zehenkiller Nummer eins. Also nie mehr die hohen Sandalen oder die spitzen Pumps tragen? Prof. Harrasser sagt: „Gar nicht unbedingt der hochhackige Schuh ist das Problem, sondern der moderne Konfektionsschuh mit einer spitz zulaufenden Vorfußbox. Das bedeutet: Auch ein flacher Schuh, welcher vorne eher zuläuft, begünstigt die Entwicklung eines Hallux valgus. Viele Patientinnen, die von einem Hallux valgus betroffen sind, geben an, nie einen hochhacki-

gen Schuh getragen zu haben. Epidemiologische Studien konnten zeigen, dass die Nutzung des modernen Konfektionsschuhs in gewissen Populationen die Erkrankungsrate an Hallux-valgus-Deformitäten deutlich begünstigte. Sogenannte Gesundheitsschuhe hingegen sind im Vorfußbereich sehr breit, jedoch ästhetisch nicht wirklich ansprechend.“ Der Spezialist empfiehlt seinen Patienten, bequemes Schuhwerk zu tragen, da dieses möglicherweise weniger die Hallux-valgus-Entwicklung begünstigt. „Einlagen können sehr gut Schmerzen im Bereich der Fußsohle therapieren, sie vermögen jedoch nicht eine Hallux-valgus-Fehlstellung zu korrigieren bzw. einer Entwicklung prophylaktisch entgegenzuwirken“, ergänzt der Münchner Experte.

Die richtigen Therapien finden

Den anatomisch idealen Fuß gibt es sehr selten. Im Lauf des Lebens verändert sich das knöcherne Gewölbe bei jedem Menschen. Das ist der Grund, warum die Behandlung individuell erfolgen muss, denn jeder Fußabdruck ist anders. „Fehlstellungen am Vorfuß, sei es der Hallux valgus oder auch Krallenzehen oder Hammerzehen, können gut zunächst mit Einlagen oder auch spezieller Physiotherapie angegangen werden. Solange die Patienten keine wesentlichen Schmerzen haben, bzw. auch keine Druckstellen, die sich entzünden können, kann diese konservative Therapie fortgeführt werden.“ Bei Beschwerden bzw. Druckstellen sollte man einen Fußspezialisten zur weiteren Erörterung aufsuchen. „Allgemein gilt, dass die Ergebnisse einer Operation bei mittleren Fehlstellungen besser sind als bei schweren Fehlstellungen, dies liegt unter anderem auch darin begründet, dass bei schweren Fehlstellungen oft bereits eine Arthrose vorhanden ist, welche nicht mehr perfekt therapiert werden kann“, so Prof. Harrasser.

Ein risikoarmer Eingriff

Ein Großteil der Hallux-valgus-Operationen kann mittlerweile minimalinvasiv durchgeführt werden, hierbei sind die wesentlichen Vorteile, dass weniger Schmerzen vorhanden sind bzw. die Beweglichkeit des Großzehengrundgelenkes im Vergleich zu offenen Operationen besser ist. „Die Patienten dürfen sofort im Verbandsschuh, welcher für sechs Wochen getragen werden sollte, die Ferse und den Fußaußenrand voll belasten, Unterarmgehstützen sind meistens nur für zwei Wochen nötig. Eine volle Ausheilung mit Sportfähigkeit ist meistens nach drei Monaten gegeben“, erklärt der Münchner Facharzt für Orthopädie.

„Jede Operation sollte von Operateuren durchgeführt werden, die auf diesem Gebiet über große Erfahrung verfügen. Somit ist es sinnvoll, eine Hallux-valgus-Operation auch von einem Fußchirurgen durchführen zu lassen. Insgesamt ist der Eingriff durch die modernen Techniken als risikoarm einzustufen und wir haben mittlerweile in 90 Prozent der Fälle so gute Ergebnisse, dass die betroffenen Patienten die Operation wieder durchführen lassen würden“, weiß Prof. Norbert Harrasser.

Wie man Entzündungen reduziert

Eine ausgewogene Ernährung, idealerweise mit viel Gemüse und gesunden pflanzlichen Fetten wie Olivenöl, reduziert Entzündungen an den Fußgelenken und schmiert Knochen und Gelenke. „Systemerkrankungen wie Rheuma können auch eine Hallux-valgus-Deformität verursachen, eine Gicht führt eher zur Entwicklung einer Arthrose im Großzehengrundgelenk. Rauchen steht in keinem Zusammenhang mit der Entwicklung eines Hallux valgus. Jedoch führt es nachgewiesenermaßen zu einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit und kann dadurch für weitere Fußpathologien verantwortlich sein“, so Prof. Harrasser.

Ebenso verschlechtert Nikotin die Wundheilung. Wer unter Diabetes mellitus leidet, der weiß, dass er den Füßen besondere Beachtung schenken muss. Der diabetische Fuß ist eine Folgeerkrankung, die Nerven und Blutgefäße massiv schädigt, und sollte in einem dafür spezialisierten Zentrum behandelt werden.

Für ein Training ist es nie zu spät

Doch die meisten Menschen können selbst für fittes Laufwerk sorgen. Je früher man damit anfängt, desto besser ist die therapeutische Wirkung. Fußprobleme treten außer bei Unfällen nicht plötzlich auf, sondern haben eine lange Vorgeschichte.

„Wer seine Füße vernachlässigt, darf sich nicht wundern, wenn sie Probleme bereiten. Schmerzen sollten also immer ernst genommen werden. Man kann es nicht oft genug sagen: Füße brauchen Bewegung, Pflege und Zuwendung“, sagt Dr. Christian Larsen. Doch der Schweizer Arzt hat auch eine gute Nachricht: „Es ist nie zu spät, etwas für seine Füße zu tun. Die mit Abstand wirkungsvollste Übung ist ihr alltäglicher Gebrauch. Lernen Sie, wieder anatomisch richtig zu stehen und zu gehen. Entdecken Sie die natürliche Intelligenz Ihrer Füße, die sich über Millionen Jahre entwickelt hat.“ Dann läuft viel weniger schief und man geht leichtfüßiger durch die Welt. ◀

Bei einem Viertel unserer Patienten bessert sich der Hallux valgus durch die Spiraldynamik-Übungen messbar



Dr. med. Christian Larsen,
Facharzt für Allgemeinmedizin an der Klinik Bethanien in Zürich und Mitbegründer der Spiraldynamik, spiraldynamik.com

BUCHTIPPS



Starker Auftritt
Fehlbelastungen ausgleichen und wieder schmerzfrei gehen: Die Übungen der Spiraldynamik von Dr. Christian Larsen helfen dabei. Trias, 192 S., 22 €



Neue Therapien
Beschwerden verstehen, vorbeugen und behandeln – mit fundiertem Fachwissen und ganzheitlichen Methoden von Dr. Sabine Bleuel. Riva, 272 S., 25 €