

Füße

Viele Menschen wenden ihren Füßen nur wenig Aufmerksamkeit zu, obwohl sie für unsere Fortbewegung unentbehrlich sind. Oft werden unsere Füße in ungesundes und ungeeignetes Schuhwerk gezwängt. Alle Menschen, nicht nur die, die beruflich viel auf den Beinen oder sportlich aktiv sind, sollten ihren Füßen intensive Pflege und Aufmerksamkeit gönnen.

Fußprobleme haben viele Ursachen. Bevor einige typische Krankheitsbilder der Füße näher beschrieben werden, werden die häufigsten Ursachen der Fußschmerzen aufgelistet:

Angeborene oder durch falsches Schuhwerk und Fehlbelastungen verschlimmerte Fehlstellungen des Fußskeletts

- unbequeme Schuhe (zu eng, zu hohe Absätze, schief getretene Absätze, nicht atmungs-aktives Kunststoffmaterial etc.)

- Venenerkrankungen (siehe Venenleiden, Krampfadern)

- Durchblutungsstörungen, z.B. bei Arterienverkalkung, Diabetes

- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

- Übergewicht

- langes Stehen oder Gehen.

Aber auch Wassereinlagerungen in den Beinen und Füßen, z.B. in der Schwangerschaft oder bei Herz - und Nierenerkrankungen können Ursachen von Fußschmerzen sein.

Bevor wir Sie im Weiteren über spezielle orthopädische Behandlungsstrategien beim Hallux valgus, der häufigsten Zehenfehlstellung, informieren, sollen einige allgemeine Tipps vorgestellt werden, damit es erst gar nicht zu Fußschmerzen kommt.

Tragen Sie bequeme und möglichst flache Schuhe. Leder und atmungsaktive Materialien haben sich bewährt. Wenn Sie spitze Schuhe tragen, dann kaufen Sie diese eine Nummer größer und stopfen sie vorne mit Watte aus.

Druckschutzpolster an engen Stellen im Schuh beugen Schwielenbildung und Entzündungen vor.

Fußgymnastik kräftigt die Fuß- und Zehenmuskulatur. Effektiv ist es Gegenstände mit nackten Füßen aufzuheben. Zuhause sollten Sie so oft wie möglich barfuß laufen (außer bei Diabetes!).

Trocknen Sie die Füße nach dem Baden gut ab.

Die Behandlung von Blasen, Hornhaut und Hühneraugen, eingewachsenen Nägeln und Fußpilz gehört in professionelle Hände. Diabetiker sollten grundsätzlich und regelmäßig professionelle Fußpflege in Anspruch nehmen.

Hallux valgus

Der Hallux valgus ist die häufigste Zehendeformität. Hierbei handelt es sich um die Achsabweichung der Großzehe zum äußeren Fußrand hin. Hervorgerufen wird diese Erkrankung durch ein Ungleichgewicht der Muskelzüge und wird durch enges Schuhwerk verstärkt.

Durch die veränderte Fußbelastung beim Hallux valgus kommt es zur Knochenanlagerung am Köpfchen des 1. Mittelfußknochens und genau hier zu einer chronisch schmerzhaften Schleimbeutelbildung und Schleimbeutelentzündung.

Der Hallux valgus lässt sich in verschiedene Schweregrade einteilen. Bei der operativen Korrektur in frühen Stadien ist ein Erhalt des Großzehengrundgelenkes möglich und damit die Wiederherstellung der vollen Beweglichkeit der Großzehe.

Die operative Therapie des Hallux valgus muss aber nicht primär erfolgen, es stehen unterschiedliche nicht-operative (konservative) Therapieverfahren zur Verfügung.

In leichten Fällen steht eine Druckentlastung des Fußes im Vordergrund der Therapie. Einlagentechnische Versorgungen können hier sehr hilfreich sein. Die muskuläre Situation kann verbessert werden durch häufiges barfuß laufen, das Tragen von offenen oder erweiterten Schuhen sowie durch Einlegen ringförmigen Schaumstoffpolstern.

Kommt es im fortgeschrittenem Stadium des Hallux valgus zu Hautveränderungen und Entzündungen über der seitlichen Knochenneubildung (Pseudoexostose), so werden entzündungshemmende Maßnahmen ergriffen. Umschläge mit antientzündlichen Medikamenten, Salbenverbände sowie lokale Injektionen mit entzündungshemmenden Substanzen stehen hierbei auch zur Verfügung.