

Gesundheitsgespräch

Titel: Gesunde Füße - Der sichere Tritt

Sendedatum: 20.08.2011

Der folgende Text basiert auf einem Interview mit Dr. med. Martin Schier ehemals an der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Sportorthopädie am Klinikum Rechts der Isar der TU München.

Jeden Tag legen wir einige tausend Schritte zurück. So tragen uns unsere Füße im Lauf des Lebens durchschnittlich zwei- bis dreimal rund um den Erdball. Die Füße haben verschiedene wichtige Aufgaben: Sie müssen das Gewicht des Körpers tragen und das Gleichgewicht regulieren. Zudem sorgen sie für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, wie Gehen, Springen, Laufen, Klettern oder Tanzen.

Doch wir muten unseren Füßen sehr viel zu: Enge Schuhe, hohe Absätze, harte Böden, stundenlanges Stehen und Laufen. "Wer als Bedienung oder Postbote tagein tagaus auf den Beinen sein muss, handelt sich oft langfristig Probleme ein", sagt der Sportorthopäde Dr. Martin Schier vom Klinikum Rechts der Isar in München.

Fußprobleme - weit verbreitet und unterschätzt

"Fußprobleme sind sehr häufig, sie kommen gleich nach den Rückenproblemen. Sie können angeboren sein oder auch durch Fehlbelastungen im Lauf des Lebens entstehen. Sind die Füße krank, so wirkt sich das auf den ganzen Körper aus", erklärt der Orthopäde Dr. Martin Schier. Denn wenn am Sprunggelenk etwas nicht in Ordnung ist, dann kann sich das auf die gesamte Gelenkkette über das Knie bis zur Hüfte auswirken. Oft kommen bei Patienten deshalb zu den Fußproblemen auch noch Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden hinzu.

Die Anatomie des Fußes

26 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 versorgen die Haut, Muskeln und Sehnen des Fußes. Der Fuß wird so zu einem sensiblen Organ, das Unebenheiten erkennt, einen weichen von einem harten Untergrund unterscheidet, ebenso warm und kalt, spitz oder stumpf.

Wichtig für den gesunden Fuß - die Fußgewölbe

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

Das Längsgewölbe reicht von den Zehengrundgelenken bis zur Ferse. Es ist für die Stabilität des Fußes von großer Bedeutung. Das Quergewölbe reicht von der Innen- zur Außenseite des Fußes. In der Mitte des Fußes befinden sich die Fußwurzelknochen, die die Gewölbekuppel des Längsgewölbes bilden und zuständig für die Dynamik bei den Bewegungen sind. Damit der Fuß all seine Aufgaben optimal erfüllen kann, ist er auf eine federnde Gewölbestruktur angewiesen.

Weit verbreitet: Der Spreizfuß

Spreizfüße sind extrem häufig. "Fast jeder, der über 50 Jahre alt ist, ist mehr oder weniger davon betroffen", so Dr. Schier: "Doch viele nehmen das gar nicht als Problem wahr. Denn wer fast nur im Büro sitzt, wird kaum Beschwerden haben." Ein Spreizfuß entsteht dadurch, dass sich das Fußquergewölbe funktionell allmählich absenkt. Zusätzlich kommt es zu einer Abweichung des ersten Strahls (der Großzehe) nach innen. Das führt zu einer "gespreizten" Ballenpartie, also wird der Fuß breiter. Da die Belastung beim Abrollen auf die äußeren Mittelfußköpfchen verlagert wird, kann es zu Schmerzen im Mittelfuß (Metatarsalgie) führen, die wie Messerstiche durch den ganzen Fuß ziehen.

Therapie

"Im Frühstadium können Einlagen oder Spreizfußbandagen helfen", so Dr. Schier. Diese stützen die belasteten Mittelfußköpfchen ab. Muss operiert werden, so wird oftmals erst die Fehlstellung des ersten Strahls korrigiert. Dies führt zu einer gleichmäßigeren Verteilung der Abdruckkräfte auf die Mittelfußköpfchen und zu einer Verschmälerung des Fußes.

Was ist ein Knickfuß?

Fachleute sprechen von einem Knickfuß, wenn der Winkel vom Fersenbein zum Unterschenkel mehr als fünf Grad beträgt. Dies kann angeboren oder erworben sein. "Ein hoher Prozentsatz der Deutschen hat einen solchen Knickfuß, der per se keine Beschwerden verursachen muss. Kommt es im Laufe der Zeit zu einer Abflachung des Längsgewölbes, nimmt der Druck auf die betroffenen Gelenke zu und Abnutzungserscheinungen im Sinne einer Arthrose treten auf. Diese Veränderungen im knöchernen Bereich führen dann zu Beschwerden und Schmerzen", erläutert Dr. Schier.

Therapie

Der Sportorthopäde: "Bei älteren Menschen mit geringen Beschwerden sind meist Einlagen die richtige Therapiemethode. Zusammen mit entzündungshemmenden Medikamenten kann man durchaus eine gute Schmerzkontrolle erreichen. Sind die Schmerzen damit nicht ausreichend behandelt, dann sind nur noch versteifende Operationen am unteren Sprunggelenk sinnvoll. Bei jüngeren Menschen empfiehlt sich hingegen eine Operation. Häufig ist für die Fehlstellung eine Sehnen- und Bandschwäche verantwortlich, die operativ angegangen werden muss. Dafür wird eine gesunde

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Sehne aus dem Fußbereich auf die geschwächte oder verletzte Sehne aufgenäht, um diese bei der aktiven Aufrichtung des Längsgewölbes zu unterstützen." Zusätzlich sind oft knöcherne Korrekturen am Rückfuß notwendig, um die Statik zu verbessern. Im Wachstumsalter sind sogenannte aktive Einlagen, die die Fußsohle stimulieren, eine gute Option.

Wenn die Zehen Probleme machen

Viele Menschen, vor allem Frauen, leiden im höheren Alter an einem schmerzenden Ballen. Beim sogenannten Hallux valgus handelt es sich um eine Fehlstellung der Großzehe, die immer mehr zur Fußaußenseite, das heißt zu den anderen Zehen, gedrückt wird. Dadurch wandert der erste Mittelfußknochen nach innen. Am Rand der Fußinnenseite bildet sich allmählich eine Beule, die den ganzen Druck abbekommt, der an dieser Stelle von den Schuhen ausgeht. Auch wenn Frauen deutlich häufiger betroffen sind, sind zu enge Schuhe und hohe Absätze nicht allein die Ursache von Hallux valgus. Neben einer erblichen Veranlagung spielen auch eine schwach ausgebildete Fußmuskulatur und angeborene Fehlstellungen eine Rolle.

Therapie

"Meist ist eine Operation nicht zu umgehen", so Dr. Schier: "Zur Planung der Operation bedarf es einer genauen Analyse der Fehlstellungen im gesamten Fußbereich."

Fersensporn

Mit zunehmendem Alter senkt sich der Fuß und wird platter. Das führt zu einer Dehnung der Sehnen an der Fußsohle. Eine mögliche Folge ist, dass sich die Sehnen durch die ständige Reizung entzünden. Nicht der Fersensporn schmerzt, sondern diese Entzündungsvorgänge in den Sehnenansätzen.

Therapie

Dr. Schier: "Anfangs ist eine Einlagenversorgung mit Hohlagerung des Schmerzpunktes oder mit Weichpolsterung der Ferse möglich. Ist dies nicht ausreichend, kann eine lokale Injektion mit Kortison Abhilfe schaffen. Auch die sogenannte Stoßwellentherapie und die Akupunktur sind Behandlungsoptionen. Sind all diese Verfahren nicht erfolgreich, rate ich zur operativen Einkerbung der Sehnenansätze."

Prävention - ein gut verpackter Fuß

Wenn Schuhe die Füße einzwängen oder in eine unnatürliche Position zwingen, dann führt das zu Schmerzen und manchmal auch zu Fehlstellungen. "Ein guter Schuh sollte das machen, was der Fuß am liebsten tut", betont Dr. Martin Schier: "Der Schuh muss sich also nach dem Fuß richten und nicht umgekehrt. Schuhe, die man täglich trägt, sollten ein gutes Fußbett und eine stabile Sohle haben und somit gute Abrolleigenschaften. Das Obermaterial der Schuhe sollte atmungsaktiv und geschmeidig sein."

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Andere Anforderungen für Sportschuhe

Zum Beispiel kommt es beim Bergschuh auf eine harte Sohle und einen stabilen Schaft an. Beim Laufschuh ist wichtig, dass der Fuß gut gebettet ist. "Gerade an Laufschuhen ist in den letzten Jahren intensiv geforscht worden, was zu interessanten Weiterentwicklungen geführt hat", so Martin Schier.

Tipp für den Schuhkauf

Wer einen guten Laufschuh kaufen will, sollte sich also eine Fachberatung gönnen. Bei Problemfüßen sollte man den Orthopäden oder Orthopädietechniker um Rat fragen.

Hohe Hacken - warum man sie meiden sollte

Wer jeden Tag auf hohen Absätzen steht, dessen Fußskelett wird sich mit der Zeit verändern. Steht man in gerader, natürlicher Haltung, verteilt sich das Körpergewicht zu etwa 90 Prozent auf das Fersenbein und zu zehn Prozent auf Ballen und Zehen. Bei hohen Absätzen verlagert sich das Gewicht auf den Ballen, und die Zehen werden in ihren Grundgelenken stark abgeknickt. Diese unnormale Belastung kann auf Dauer zum Spreizfuß und sekundär zum Hallux valgus führen. Außerdem besteht langfristig die Gefahr, dass sich die Wadenmuskulatur und die Sehnen verkürzen und das Kniegelenk in Mitleidenschaft gezogen wird. In Schuhen mit hohen Absätzen werden außerdem die Zehen in die enge Spitze hineingequetscht.

Schuhkauf für Kinder

Kinderfüße wachsen monatlich bis zu zwei Millimeter, das entspricht rund drei Schuhgrößen pro Jahr. Stecken die Füße in zu kleinen Schuhen, können sie nicht mehr richtig abrollen: Sie werden vorne gestaucht, gespreizt und damit geschädigt. Zu große oder zu weite Schuhe sind auch nicht gesund: Sie lassen den Fuß ständig nach vorne rutschen, damit wird er ebenfalls gestaucht.

Tipp für den Schuhkauf

Wer Kinderschuhe kauft, muss vor allem darauf achten, dass sie genau passen. Die sogenannte Daumenprobe vorne am Schuh reicht nicht aus, denn viele Kinder ziehen automatisch den Zeh ein. Außerdem sind viele Schuhkappen vorne zu dick und zu eng genäht, um den Zeh richtig tasten zu können.

Dürfen Kinderschuhe weitervererbt werden?

Diese Frage beantwortet Sportorthopäde Dr. Schier mit einem klaren Nein. Denn jeder Fuß ist anders, und Schuhe verlieren im Lauf der Zeit auch ihre ursprüngliche Form. Es gibt allerdings Schuhe, die serienmäßig eine herausnehmbare Sohle haben, die man nachkaufen kann. Wenn zum Beispiel das Geschwisterkind eine solche neue Einlegesohle bekommt und der Schuh

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

nicht beschädigt ist, kann man gut erhaltene Schuhe in Ausnahmefällen weiter vererben.

Warum ist barfuß Laufen so gesund?

"Die Fußmuskulatur bildet sich durch das viele Schuhetragen allmählich zurück. Man weiß zum Beispiel aus Ländern, in denen viel barfuß gelaufen wurde, wie etwa in China, dass dort Fußprobleme seit der massenhaften Einführung von Schuhen in den 50-er Jahren sprunghaft zugenommen haben. Immer wieder Schuhe ausziehen und barfuß auf weichem Gras, über feinen Sand oder grobe Kieselsteine gehen", empfiehlt deshalb Dr. Martin Schier. Bei jedem Schritt werden andere Nervenpunkte angeregt und die Fußsohlen massiert. Wer barfuß geht, trainiert seinen Fuß als ehemaliges Greiforgan. Auch Kinderfüße brauchen so oft wie möglich Bodenkontakt und zwar besonders auf unebenen Flächen.

Füße und Zehen bewegen

Was für die Hand die Finger, das sind für die Füße die Zehen. Ihre Funktion wird meist unterschätzt. Werden sie nicht ständig bewegt, erschlaffen zwangsläufig Muskeln, Sehnen und Bänder. Regelmäßige Fußgymnastik regt die Durchblutung an, stärkt die Muskulatur, festigt das Bindegewebe und erhält die Beweglichkeit der Gelenke und der Zehen. "Nach einer Behandlung von Fehlstellungen des Fußes kann eine gezielte Fußgymnastik als zusätzliche Behandlung sinnvoll sein", so Dr. Schier.

Fußmassage mit dem Igelball

In Apotheken und Sanitätsgeschäften gibt es sogenannte Igelbälle, mit denen man seine Füße selbst gut im Stehen und Sitzen massieren kann.

Pflege - ein Wohlfühlprogramm für die Füße

Die richtige Pflege von Zehen, Zehennägeln und Fußhaut gewährleistet einen gesunden Fuß. Besonders Diabetiker müssen vorsorgen.

Fußnägel sollten gerade geschnitten werden. Wenn die Nägel nicht gerade geschnitten werden, dann besteht die Gefahr, dass sie an den Ecken ins Nagelbett einwachsen. Das kann zu schmerzhaften Entzündungen im Nagelbett führen. Man sollte die Fußnägel - am besten nach dem Baden - immer gerade abschneiden und die Schnittkanten glatt feilen. Eingewachsene Nägel sollten vom Fachmann entfernt werden.

Hühneraugen

Hühneraugen sind kleine schmerzhaftes Ansammlungen verhornter Hautzellen von drei bis fünf Millimetern Durchmesser. Sie bilden eine verdickte Hornhaut - vornehmlich an den Zehen, besonders häufig am kleinen Zeh. Durch den Druck, den sie auf den darunter liegenden Knochen ausüben, sind sie oft sehr

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

schmerzhaft. Hühneraugen werden manchmal auch mit Warzen verwechselt. Füße gut pflegen, dann sind sie weniger anfällig für Hühneraugen.

Therapie

Druckschutzpolster oder -ringe verwenden, um weitere Reibung und Schmerzen zu verringern. Die Hornhaut nach dem Baden mit Bimsstein, Raspeln oder Schleifgeräten vorsichtig Schicht für Schicht entfernen. Hühneraugen mit Tinkturen und Hühneraugenpflastern aus der Apotheke behandeln. Beide enthalten Salicylsäure, die die Hornschichten des Hühnerauges auflöst und abschält. Achtung: Wirkstoff möglichst nicht mit der gesunden Haut in Berührung bringen. Hartnäckige Hühneraugen von einer medizinischen Fußpflegerin entfernen lassen.

Volkskrankheit Fußpilz

Jeder dritte Bundesbürger hat Fußpilz - ganz egal ob jung oder alt. Besonders häufig siedelt sich Fußpilz (Mykosen) in den Zehenzwischenräumen an, wo ein feucht-warmes Klima herrscht. Die Haut wird schwammig, weiß und weich, und die Poren öffnen sich. Enge Schuhe und Strümpfe geben der Haut keine Möglichkeit zur Ausdünstung und zum Trocknen. Das beschleunigt die Infektion. Mit Fußpilz infizieren kann man sich an vielen Orten, vor allem in öffentlichen Schwimmbädern, Duschen und Saunen. Nicht immer ist Fußpilz eine Frage mangelnder Reinlichkeit. Übertriebene Hygiene kann ebenfalls den Säureschutzmantel der Haut zerstören und diese so angreifbar machen.

Therapie

Besonders wichtig für den Behandlungserfolg ist es, die genaue Ursache zu ermitteln. Zur Bestimmung, um welchen Pilz es sich handelt, legt der Hautarzt eine Kultur an. Aufgrund unzureichender Behandlungsdauer entwickelt sich Fußpilz häufig zur chronischen Erkrankung. Denn der Pilz ist in der Regel noch vorhanden, wenn die sichtbaren Symptome schon abgeklungen sind. Deshalb ist es wichtig, die Behandlung mit pilzabtötenden Cremes noch einige Wochen weiter durchzuführen.

Nagelpilz - harmlos aber langwierig

„Nicht ganz so häufig, aber besonders hartnäckig ist der Nagelpilz. Er ist schwer zu diagnostizieren, die Therapie ist langwierig. Eine Pilzinfektion trifft besonders leicht Menschen mit Diabetes“, erklärt Dr. Martin Schier.

Diabetischer Fuß

Im fortgeschrittenen Stadium kann Diabetes dazu führen, dass die Betroffenen nur noch wenig in den Beinen und Füßen spüren. Zusätzlich schädigt der hohe Zuckergehalt im Blut die kleinen Blutgefäße: Verletzungen, Wärme- und Kältereize werden nicht mehr wahrgenommen, und kleine Risse können sich infizieren oder heilen schlecht. Weil das Schmerzempfinden durch die Nervenschädigung beeinträchtigt ist, bemerken Diabetiker oft nicht, wenn sie

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

Blasen, einen Stein im Schuh oder Druckstellen haben. Die Folge ist, dass sich Bagatellverletzungen völlig unbemerkt verschlimmern. Zudem kann durch hohe Blutzuckerwerte eine Wundheilungsstörung auftreten; eitrige Infektionen werden dadurch begünstigt. In Extremfällen können die Verletzungen zu offenen und entzündeten Geschwüren werden, die bis zum Knochen reichen können. Es wird geschätzt, dass jeder vierte Diabetiker anfällig für Fußprobleme ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) kommt zu dem Ergebnis, dass die Hälfte der dadurch notwendigen Amputationen durch Vorbeugung und rechtzeitige Behandlung vermieden werden könnte.

Früherkennung

Eine regelmäßige Selbstuntersuchung der Fußsohlen mit einem Spiegel hilft, Verletzungen rechtzeitig zu entdecken und zu behandeln, bevor schwerwiegende Folgen auftreten. Dabei sollten auch die Zehenzwischenräume auf Risse, Rötungen, Ausschläge und Blasen begutachtet werden. Fehlbelastungen können durch eine elektronische Messung des Druckverteilungsmusters der Fußsohle festgestellt werden. Bei auffälligen Wunden muss sofort ein Arzt aufgesucht werden. Der Arzt wird den Fuß zuerst äußerlich auf Hautrötungen, Weichteilschwellungen und Ödeme untersuchen. Bei infizierten Wunden werden tiefe Wundabstriche oder mit einer Punktionsnadel tiefe Gewebeproben entnommen und auf Keime untersucht.

Therapie

Dr. Schier: "Wunden am Fuß sollten dem Arzt gezeigt werden, damit sie sich nicht verschlimmern. Kleine Verletzungen werden mit desinfizierenden Mitteln versorgt. Bei Infektionen muss eine chirurgische Wundbehandlung eingeleitet werden, die durch Antibiotika in Tablettenform unterstützt wird. Für die Heilung größerer Wunden können spezielle Wundaufgaben verwendet werden, die den Heilungsprozess unterstützen. Nicht infizierte große Wunden können mit einer Hauttransplantation versorgt werden. Wenn die Nerven der Füße aufgrund des Diabetes geschädigt sind, müssen die Füße mit speziellen Entlastungsschuhen druckentlastet werden. Wenn sich Teile des Fußes dunkelrot bis schwarz färben, ist eine sogenannte Gangrän entstanden und das Gewebe in den meisten Fällen unwiederbringlich abgestorben - dann ist eine Amputation des betroffenen Gewebes unvermeidlich."

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011