

Zeigt her eure Zehen!

Fußgesundheit Die Zehen lassen uns stabil gehen und stehen. Wer ihnen Gutes tut, kann Verformungen vorbeugen



Freiheit für die Zehen: Barfußlaufen tut der Fußmuskulatur gut und kann Fehlstellungen vorbeugen

Gesunden Zehen ist ihre enorme Belastung nicht anzusehen. Gemeinsam mit dem ersten Mittelfußknochen trägt zum Beispiel die Großzehe 50 Prozent des Körpergewichts – bei jedem Schritt. „Beim Laufen verleihen die Zehen für Stabilität und Gleichgewicht“, erläutert der Fußchirurg Dr. Stephan von Ruediger aus Berlin, Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie. Auf jedem Zeh lasten dabei ziemlich viele Kilos. Da liegt es nahe, dass sie manchmal aus der Form geraten.

Starke Muskulatur, starke Zehen

Es lohnt sich, den Zehen ein wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn Fehlstellungen sind schmerzhaft und oft nur noch durch eine Operation zu beheben. Zu den häufigsten zählen die Ballenzehe (Hallux valgus), die Krallen- und Hammerzehen sowie der Hallux rigidus, die steife Großzehe. Auch wenn eine entsprechende Veranlagung eine Rolle spielt: Wer die Fußmuskulatur trainiert, kann vorbeugen und seine Zehen stärken (siehe Grafik Seite 28).

„Unser Fuß ist ein zusammenhängendes Gebilde“, sagt von Ruediger. Verformungen an den Zehen treten häufig zusammen mit Knick-, Senk- oder Spreizfüßen auf. Passendes Schuhwerk ist eine Grundvoraussetzung für gesunde Füße. Auch Übungen zu Hause oder Physiotherapie können Probleme hinauszögern.

Der Physiotherapeut Dr. Ulrich Betz leitet an der Universitätsmedizin Mainz eine Fußschule: „Wir verfolgen einen aktiven Ansatz. Mit guter Beweglichkeit, Kraft und Koordination kann man Fehlstellungen vorbeugen.“ Viele Menschen beschäftigen sich zu wenig mit ihren Füßen, ist der Experte überzeugt. Deshalb geht es in der Fußschule zunächst darum, sie besser kennenzulernen und wahrzunehmen. „Anschließend werden Bewegungen eingeübt, die Fehlstellungen entgegenarbeiten“, erklärt Betz. Auch Barfußgehen könne die Wahrnehmung schärfen. „Doch Vorsicht bei schon ausgeprägten Fehlstellungen oder bei einem Diabetes.“

Operation als letzter Schritt

Als Fußchirurg kennt von Ruediger schwere Fehlstellungen. In vielen Fällen sei eine Operation unumgänglich: „Bei starken, lang anhaltenden Schmerzen und wenn die Lebensqualität deutlich beeinträchtigt ist.“

Beim Hallux valgus haben sich die OP-Methoden in jüngster Zeit deutlich verbessert: „Sie sind gelenkerhaltend und stellen die Funktion im Gelenk und im Bereich des gesamten Großzehenstrahls wieder her. Die Techniken sind so verfeinert, dass in der Regel der Fuß nach der Operation sofort belastet werden darf.“

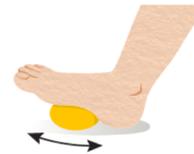
Die Ballenzehe gilt als häufigste Fehlstellung. Allein in Deutschland sind circa 10 Millionen Menschen betroffen, 80 Prozent davon Frauen. Die Großzehe biegt sich dabei immer weiter in Richtung der anderen Zehen, gleichzeitig wandert der erste Mittelfußknochen zum inneren Fußrand. Die Wölbung wird zunehmend grö-

Foto: Getty Images/Sydney/Robert Beincorata

GYMNASTIK FÜR DIE ZEHEN

ROLLEN

Mit der Fußsohle sanft über einen Tennisball rollen. Mobilisiert und stärkt das Gefühl für die Füße.



DEHNEN

Im Sitzen Fuß auf der Rückseite ablegen, ohne Druck. Dehnt die Muskeln, mobilisiert die Zehengrundgelenke.



SPREIZEN

Aktiv die Zehen so weit wie möglich auseinander-spreizen. Kräftigt und arbeitet Hallux valgus entgegen.



BRÜCKE BAUEN

Zehenspitzen fest im Boden verankern, Ferse Richtung Boden, Zehengrundgelenke anheben. Eine Brücke bilden.



SOS-Programm

Zehenfehlstellungen begünstigen **Hühneraugen** und **eingewachsene Nägel**. Martina Schmidt, Vizepräsidentin des Verbandes für Podologie, hat Tipps zur Behandlung:

- Hühneraugen-Polster aus der Apotheke lindern den Schmerz. Mit Hühneraugen-Pflastern zurückhaltend sein: Sie verrutschen leicht und greifen dann gesunde Hautstellen an.
- Zehennägel immer gerade schneiden und nicht zu kurz.
- Nagelweicher schützt vor eingewachsenen Nägeln und starken Verhornungen.
- Eine Nagelkorrekturspange vom Fußspezialisten kann auch bei eingewachsenen Nägeln helfen.
- Bei starken Beschwerden an den Füßen immer ärztlichen Rat einholen. Ein eingewachsener Nagel etwa muss unter Umständen operiert werden. Auch eine Überweisung zur medizinischen Fußpflege ist möglich.

ber, wie eine Beule. Begünstigt wird die Entwicklung durch eine erbliche oder altersbedingte Bindegewebschwäche.

Bei der Hammerzehe dagegen entsteht eine Krümmung zwischen dem Grund- und Mittelfglied, es bildet sich ein Höcker. Die Krallenzehe ist doppelt gekrümmt und biegt sich nach oben. Auch diese Fehlstellungen können bei starken Beschwerden operiert werden.

Der Hallux rigidus, die sogenannte steife Großzehe, tritt häufiger bei Männern auf. Sie ist die Folge einer Arthrose, einer Verschleißerkrankung im Gelenk, häufig erblich oder altersbedingt. „Oft nehmen Betroffene einen Schongang ein und laufen über die Fußaußenkante“, sagt von Ruediger.

Linderung bringen Kortisonspritzen; eine langfristige Lösung sind sie jedoch nicht. Bei einer Operation wird das geschädigte Gelenk entlastet, indem der Knochen verschoben und damit der Druck aus dem Gelenkspalt genommen wird. In fortgeschrittenem Stadium sei die Versteifung die beste Methode. Von Ruediger: „Danach können die Patienten wieder schmerzfrei abrollen.“

Aglaja Adam ■

Illustration: W&B/Asind/Zoonaris

i

Weitere Infos zur Behandlung bietet die Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie: www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de