

Die Füße stehen uns nicht nah

Fussbeschwerden sind nicht selten. Doch Fehlstellungen werden erst wahrgenommen, wenn sie zum Problem werden.

von Roland Schäfli

Unsere Füße umrunden im Laufe des Lebens mehr als zweimal die Erde. Während des Joggings wirkt das zwei- bis dreifache Körpergewicht auf die Fussgelenke. Die Füße müssen einiges aushalten. Nicht selten kommt es zu Fehlstellung. Einfachste Methode, diese zu erkennen: den nassen Abdruck auf dem Boden begutachten (nur im Kleinkindalter liegt die Fusssohle ganz auf). Typische Fehlstellungen sind Platt-/Senkfuss (eingesunkenes Innengewölbe des Fusses); Knickfuss (Ferse auf der Innenseite statt in der Mitte belastet); Hohlfuss (überhöhter Rist behindert Fuss beim Abrollen); Spreizfuss (Verflachung des Vorfusses durch permanenten Druck nach vorne).

Man kann zwar schon mit Plattfüssen geboren werden. Doch spielt die Lebensweise eine Rolle. Es liegt auf der Hand, dass Übergewicht nicht unwesentlich ist. Wenn sich das Fuss skelett absenkt und die Sehnen sich lockern, kommt es zur Absenkung des Längsgewölbes, das von Bändern und Muskeln nicht mehr

ausreichend gestützt wird. Zuletzt gibt dann das Fuss skelett der Last nach. Doch nicht jeder Plattfuss oder Senkfuss muss zum Arzt. Und operiert werden müssen Fehlstellungen in den seltensten Fällen. Viele Betroffene leben trotz Fehlstellung beschwerdefrei. Allerdings raten Mediziner dazu, bei einer Fehlstellung Folgeerscheinungen im Auge zu behalten, wie etwa in Rücken, Hüften oder Knien. Fehlstellungen können zu Verschleisserscheinungen wie Arthrose führen. Auch Hühneraugen können auf eine Fehlstellung hinweisen: Bei einem Hohlfuss, der die Bewegungsfreiheit der Zehen einschränkt, entstehen Druckstellen an Zehen und Ballen.

Das passende Schuhwerk ist nicht ohne Auswirkung auf die Haltung. Orthopäden warnen vor zu engem Schuhwerk, was zu Fehlstellungen der Kleinzehen führen kann. Den grössten Teil des Tages verbringen die Füße eingeschnürt in Leder und Kunststoff. Barfusslaufen wäre besser. Denn das würde die Fussmuskeln trainieren. Allerdings richten sich die Träger ebenso wie die Hersteller eher nach dem Aussehen. Mit Ausnahme des Sportschuhs, wo die Käufer mehr Wert



Barfusszeit – Kaum ein anderes Körperteil wird so sehr unterschätzt wie die Füße.



Wussten Sie, dass unsere Füße im Laufe des Lebens die Erde **2 mal umrunden?**

auf die Stützkraft legen. Orthopädische Einlagen federn zahlreiche Beschwerden ab. Jugendliche, deren Leben sich mehr drinnen als draussen abspielt, nehmen

bereits Einfluss auf die Entwicklung ihrer Füße. Empfohlen wird das Training der Fussmuskulatur natürlich auch im fortgeschrittenen Alter. Und wie er-

wähnt: dem Fuss auch mal die schuhlose Barfusszeit gönnen. ■

Arthrose ist keine Alterskrankheit mehr

Der Begriff Arthrose bezeichnet die degenerative Gelenkerkrankung, landläufig als «Geschenksverschleiss» bezeichnet. Die Forschung am Fuss macht Fortschritte.

von Roland Schäfli

SPONSORED



Praxis für Fusschirurgie & Sportmedizin

Markus Knupp, würden Sie als Experte für Arthrosen-Erkrankungen Frauen in High Heels manchmal gern über die Folgen aufklären?

Schuhe mit hohen Absätzen werden etwas zu Unrecht als Teufelswerk-

abgetan und für viele Fuss erkrankungen verantwortlich gemacht. Richtig ist: Man sieht solche Erkrankungen auch bei Naturvölkern, die noch nie einen High Heel gesehen haben.

Ist die Schätzung übertrieben, dass 60 bis 80 Prozent der Bevölkerung in unseren Breitengraden ein Problem mit den Füßen haben?

Die Annahme stimmt. 60 bis 70 Prozent der Schweizer spüren irgendwann Schmerzen am Fuss. Momentan handelt es sich bei jeder zweiten Konsultation beim Orthopäden um ein Fussproblem.

Sie sagen «momentan» – wird die Zahl zunehmen?

Tendenziell ja. Jüngere Menschen bewegen sich zu wenig. Das wirkt sich auf die Entwicklung der Gelenke aus und hat auch mit der modernen Freizeitgestal-



PD Dr. med. Markus Knupp
Facharzt für Orthopädische Chirurgie & Traumatologie des Bewegungsapparates FMH

tung zu tun: Menschen, die den ganzen Tag im Büro verbringen, wollen dann in den Ferien Extremsport betreiben.

Arthrose bezeichnet ja einen Verschleiss, der das altersübliche Mass übersteigt. Ändert sich das «altersübliche Mass»?

Heute wird Arthrose schon bei fünf Prozent der unter 30-Jährigen festgestellt. Hingegen gibt es viele über 60-Jährige, die keine Arthrosen aufweisen. Man geht heute davon aus, dass eine akute Überbelastung – wie ein Knochenbruch oder Bänderriss – als Grund wesentlich ist als reine Abnutzung. Andere Gründe können jahrelange Fehlstellungen sein. Dieser Trend wird noch zunehmen.

Kann eine Fehlstellung durch Behandlung im Frühstadium abgewandt werden?

Ja, unbedingt. Gerade am Sprunggelenk sollte nicht voreilig ein Kunstgelenk oder eine Versteifung durchgeführt werden. Das eigene Gelenk sollte aber so lange wie möglich erhalten

und geschützt werden. Dazu muss man die «Arthrose-Beschleuniger» ausschalten: stabilisieren, was nicht mehr stabil ist, gerade stellen, was schräg ist. Erst wenn das Gelenk zu stark beschädigt ist, sollte es durch ein Kunstgelenk ersetzt werden.

Wie stellt der Betroffene möglichst früh fest, dass sich eine Arthrose anbahnt?

Der Schmerz sagt es einem. Dann die Bewegungseinschränkung. Typisch ist ein morgendlicher Anlaufschmerz, wenn die ersten Schritte Mühe bereiten. Zuerst wird entzündungshemmend behandelt, das Gelenk wird mit Bandagen entlastet, die Muskulatur muss gestärkt werden, etwa durch Physiotherapie. Fehlstellungen werden zum Beispiel mit Einlagen bekämpft. ■