



Die Füße – ohne sie geht nichts

Die Füße, zu unterst am Körper und damit weit weg vom Kopf und unserem Bewusstsein, meistens in Socken verpackt, erhalten wenig Beachtung im Alltag.

Und doch tragen sie uns meilenweit und verzeihen uns über Jahre ein schlechtes Schuhwerk. Sie halten tapfer bei der Party in High Heels durch, lassen sich in Flip-Flops am Strand nicht von Sand oder Kieselsteinen stören, kämpfen in schwedischen Holzschuhen für ein bisschen Bewegung oder krallen sich in den Adiletten fest, damit diese nicht bei jedem Schritt verloren gehen.

Für den Alltag empfehlen wir ein Schuhwerk, das weder zu eng noch zu breit ist, einen guten Halt bietet, die Fussgewölbe optimal unterstützt und ein Abrollen gut zulässt.

Um im Sport eine bestmögliche Un-

terstützung der Füße zu haben, lohnt sich der Kauf eines Sportschuhes im entsprechenden Fachgeschäft.

In der Physiotherapie sind die Füße ein zentraler Punkt. Bei jeder Belastungsübung, sei es nach einer Fuss-, Knie- oder Hüftoperation, wird mit einer korrekten oder bestmöglich eingestellten Fussachsenbelastung Koordination und Kraft trainiert. Dabei kommen diverse Hilfsmittel zum Einsatz, sodass möglichst viele Strukturen am Fuss gefordert werden.

Auch bei Rückenbeschwerden ist eine korrekte Fussachsenbelastung Voraussetzung für ein optimales Aufbautraining. Stimmt das Fundament, so sind

die darüberliegenden Gelenke zentriert und die Muskeln können besser arbeiten.

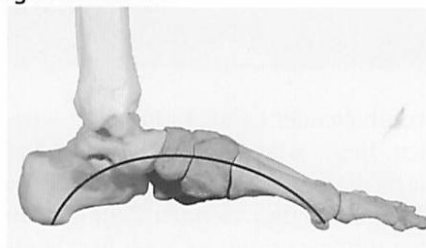
In der Physiotherapie werden aber die Füße nicht nur belastet. Eine Reflexzonentherapie am Fuss bietet sich als Behandlungsmöglichkeit an, wenn akute Schmerzen in einem Körperbereich die Behandlung an diesem Ort nicht zulassen. Auch das Wasserlösen nach einer Katheterentfernung oder die Entspannung bei Unruhezuständen können mit einer Reflexzonentherapie am Fuss gefördert werden. Also, nehmen sie ihre Füße wieder einmal bewusst wahr und laufen sie barfuss durch den Sand, durchs Gras oder in einem Bachbett.

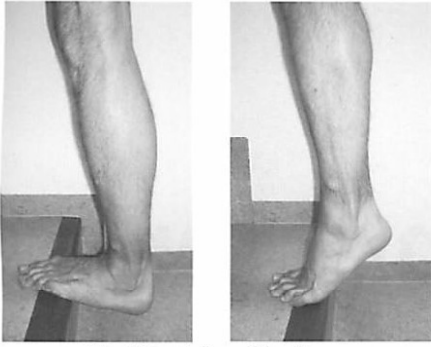
*Susanne Grasser
Physiotherapie*

Der gesunde Fuss

Die Füße tragen während eines Menschenlebens das gesamte Körpergewicht im Durchschnitt 160 000 km weit. Dies entspricht zirka einer vierfachen Erdumrundung. Die Last verteilt sich auf kleinstem Raum auf 26 Knochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln und 107 Sehnen. Die Tatsache, dass 98 Prozent aller Neugeborenen mit gesunden Füßen auf die Welt kommen, jedoch 60 bis 80 Prozent der Bevölkerung unserer Breitengrade Probleme mit den Füßen haben zeigt, dass diesem komplexen Teil des Bewegungsapparates zu wenig Beachtung geschenkt wird. Obwohl die erbliche Veranlagung bei der Entwicklung von Fehlbildungen eine grosse Rolle spielt, entstehen die meisten Fusschäden als Folge unserer modernen Lebensweise. Dazu gehören insbesondere Bewegungsmangel oder Überlastung sowie das Tragen ungünstiger Schuhe.

Schematische Darstellung des Fuss skelettes mit Rückfuss, Mittelfuss und Vorfuss, die zu einem Gewölbe angeordnet sind.





Krafttraining für die Wadenmuskulatur

Der Fuss besteht aus dem Vorfuss, dem Mittelfuss und der Fusswurzel (Abb.). Die Knochen sind durch die Bänder und Muskeln zu einem Längs- und einem Quergewölbe aufgespannt. Dadurch wird das Körpergewicht hauptsächlich durch die Ferse, das Grosszehengrundgelenk und das Kleinzehengrundgelenk getragen. Ein Änderung der Belastungsverteilung führt zu lokalen Überlastungen, die zu Arthrose, offenen Stellen („Ulzerationen“) und Überlastungsbrüchen („Stressfrakturen“) führen können.

Die häufigsten angeborenen Fuss-erkrankungen sind der Klumpfuss, der Sichelfuss, der Plattfuss sowie der Hakenfuss. Diese können in der Regel mit entsprechender frühkindlicher Behandlung (zum Beispiel Gipsschienung) adäquat angegangen werden. Die übrigen Erkrankungen des Fusses sind in der Regel in der Jugend oder im Erwachsenenalter erworben. Ursächlich sind akute Verletzungen (schwere Verrenkungen, Knochenbrüche), repetitive Überlastung (übermässige Beanspruchung oder falsches Schuhwerk), Fehlfunktionen von Muskeln (Sehnenrisse, Muskelerkrankungen) oder Systemerkrankungen (zum Beispiel Chronische Polyarthrit oder Diabetes mellitus).

Therapeutisch kann nach gesicherter Diagnose meist mit entsprechender physiotherapeutischer Kräftigung der betroffenen Muskeln, entzündungshemmenden Massnahmen sowie Anpassungen am Schuhwerk eine Linderung herbeigeführt werden. Bei zunehmender Fehlstellung oder Versagen der konservativen Massnahmen muss eine chirurgische Stabilisierung in Erwägung gezogen werden.

*Markus Knupp,
Leitender Arzt Orthopädie*

Gesunde Füsse – gepflegte Füsse

Damit die Füsse schön sein können, müssen sie gesund sein. Jeder kann dafür eine Menge tun. Die medizinische Podologin Manuela Romeo kann dafür viele gute Ratschläge erteilen. Ihre «normale» Kundschaft sind Menschen, die neben dem fachgerechten Kürzen der Fussnägel, harte Haut (Hornhaut oder Schwielen) entfernen lassen möchten. Eingewachsene Nägel stellen ein besonderes Problem dar, und Frau Romeo warnt davor, mit scharfen Gegenständen oder tiefem Herunterschneiden die Nägel selbst befreien zu wollen. Wo Verletzungen entstehen, können Keime eindringen; die Gefahr der Infektion ist gross. Wo allerdings sog. «Hühneraugen» zu entfernen sind (keilförmig nach innen wachsende Hornhaut drückt schmerzhaft auf Hautnerven), da muss die Podologin auch schon einmal das Skalpell einsetzen. Danach hilft ein druckentlastendes Polster bei der Heilung.

Es wundert nicht, dass im Behandlungsraum der Podologin ein Sterilisiergerät angetroffen wird, denn alle Instrumente werden nach dem Einsatz gewaschen und keimfrei gemacht, bevor sie bei einem anderen Patienten eingesetzt werden. Überhaupt ist Hygiene ein wichtiges Stichwort. Füsse ausserhalb der Behandlung zu desinfizieren, hält Manuela Romeo nicht für nötig. Aber das Waschen, Eincremen und evtl Einpudern (Babypuder) und das sorgfältige Trocknen (evtl. mit Föhn) der Füsse sowie das tägliche Wechseln der Socken hält sie für selbstverständlich. Menschen, die den ganzen Tag in Schuhen verbringen

müssen, rät sie, am Mittag ein anderes Paar Schuhe anzuziehen, denn das feucht-warme Klima (Füsse schwitzen) im Schuh begünstigt das Wachstum von Bakterien und Pilzen, gefährlich und geruchsintensiv.

Es gibt auch Störungen der Fussgesundheit, die in die Hand der Podologin



Nach jeder Behandlung sterilisiert die Podologin ihre Instrumente

gehören. Dazu gehören die Fusspilz- und die Nagelpilzinfektion. Zu den besonderen Risiken zählt Manuela Romeo vor allen die Diabetes-Erkrankung und den Einsatz von antikoagulierenden Mitteln (Blutverdünner). Hier sind die Füsse mit noch grösserer Sorgfalt und Sachkenntnis zu behandeln. *LH*

