

Enge, hohe Schuhe büßt man eines Tages mit Schwielen und Schmerzen...

Schwielen, brennende Schmerzen beim Gehen, die Füße passen kaum noch in den Schuh: An Hallux valgus (Großzehen-Schiefstand) leiden viele Menschen in mittlerem bis höherem Alter. Die Fehlstellung entwickelt

VON EVA ROHRER

sich langsam und wird oft lange Zeit nicht wahrgenommen.

Doch auch im Spätstadium ist noch nicht alles verloren. Eine Spange kann rasch wieder auf die Sprünge helfen.

Der Fuß trägt das Gewicht, überträgt Lasten und kontrolliert die Haltung. Dafür sind die richtige Stellung des Fußgewölbes und gut funktionierende Fußmuskeln wichtig. Und da



▲Auf dem Röntgen sieht man, wie die Zehenknochen mit der Spange fixiert werden. Besser ist es natürlich, Frostballen vorzubeugen. Dabei helfen auch Fußgymnastik und -massage▶



Wochen können die meisten Patienten bequeme Schuhe tragen und eine schonende berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen. Nach etwa fünf Wochen wird die Spange mit einem kleinen Eingriff in örtlicher Betäubung entfernen.

Doch der chirurgische Eingriff ist nur die letzte aller möglichen Schritte. Im Frühstadium, wenn „nur“ Muskeln und Gewölbe geschwächt sind, lassen sich diese durch gezielte Gymnastik wieder kräftigen. Einige Beispiele:

- Im Sitzen kleine Gegenstände mit Hilfe der Zehen vom Boden hochheben, mit beiden Füßen ein Blatt Papier in kleine Stücke reißen, mit beiden Füßen einen Ball vor- und zurückrollen Fußsohlen massieren usw.
- Im Stehen: „Stor-

Spange gegen „Frostballen“

beginnt auch schon das Problem. Die Füße werden jahrelang in zu enge und zu hohe Schuhe gezwängt. Bewegungsangel und Übergewicht verkürzen und schwächen die Fußmuskulatur zusätzlich.

Das Fußgewölbe hält Belastung nicht aus

Das innere Fußgewölbe sinkt langsam ein, der Vorfuß verbreitert sich, es entsteht ein sogenannter Spreizfuß. Durch das Ungleichgewicht der Muskulatur kommt es zum Großzehen-Schiefstand: Die Grundgelenke der großen Zehe verschieben sich nach außen, der vordere Teil der großen Zehen wird gegen die restlichen Zehen gedrückt. „Im Be-

reich des Großzehenballens bildet sich eine Schwielen, die durch ständige Reizung immer größer wird“, erklärt Dr. Rudolf Stoffella, Leiter des Zentrums für Fuß- und Gelenkchirurgie im Privatspital Goldenes Kreuz in Wien. „Der unter der Haut liegende Schleimbeutel kann sich leicht entzünden. Es entstehen die typischen 'Frostballen', die sehr kälteempfindlich sind. Schwellung, Rötung und Schmerzen bei Bewegung sind die Symptome. Im Spätstadium ist nur noch eine Operation zielführend.“

Dafür gibt es verschiedene Techniken. Eine davon beruht auf der sogenannten Stoffella-Hallux-Spange. Zuerst werden die

Zehenknochen operativ in die richtige Lage gebracht und anschließend mit der Metallspange fixiert. Druck- und Zugkräfte, die auf den Fuß wirken, werden durch die Spange so verteilt, daß sich die Knochen nicht verschieben. Der Eingriff dauert 30 bis 45 Minuten und kann auch ambulant durchgeführt werden.

Sofort bewegen fördert die Heilung

Der Fuß kann und soll sogar sofort nach dem Eingriff belastet und bewegt werden, was die Durchblutung und Heilung fördert. „Die Rehabilitationszeit ist um etwa die Hälfte kürzer und es treten weniger Beschwerden auf als bei anderen Methoden“, erklärt Dr. Stoffella. „Nach etwa zwei

Wochen“, also Knie hochziehen und kräftig federnd wieder aufsetzen. Aus dem Hochzehenstand langsam Senken, in die Kniebeuge gehen und wieder aufrichten. Balancieren auf einem Gegenstand usw.

Bequeme Schuhe sind ein Muss, damit sich der Erfolg einstellt!

Ist das Fußlängsgewölbe so weit eingesunken, dass Gymnastik allein nicht mehr helfen kann, müssen angepaßte Einlagen (in bequemen Schuhen!) die Stützfunktion übernehmen. Begleitet von entzündungshemmenden Maßnahmen (Physikalische Therapie, Medikamente). Heilung ist aber nicht mehr möglich. Eine Operation kann je nach individueller Situation bereits empfehlenswert sein.