

# Sensible Füße

**Orthopädie** Besuch in einer Fuß-Sprechstunde: Wie Fachärzte Fehlstellungen korrigieren und was sie den Patienten bei Überlastungen empfehlen



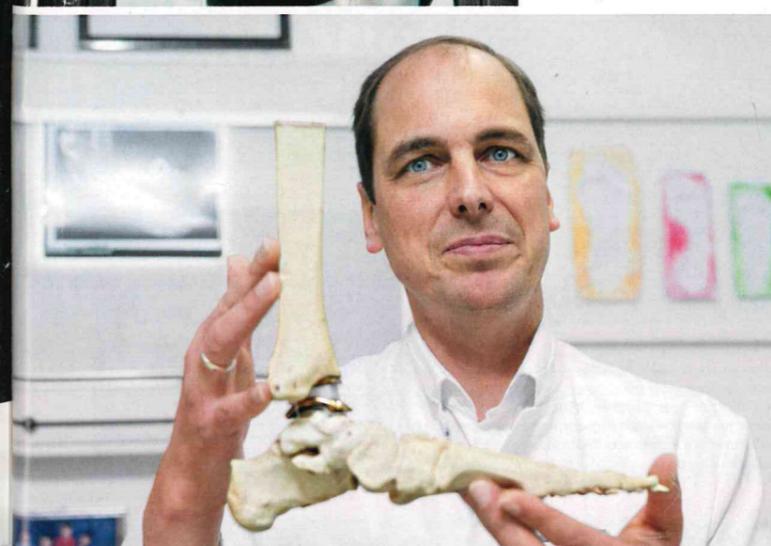
**Fußgewölbe:**  
Mit einem Scanner lassen sich anatomische Abweichungen präzise messen



**Schmerzende Zehe:**  
Harte Böden oder enge Schuhe können die Füße überfordern



**Fußscanner:**  
Hilfreich beim genauen Anpassen von Einlagen



**Fußspezialist:**  
Dr. Michael Gabel mit dem Modell eines künstlichen Sprunggelenks

**A**ls sich Winfried Dreher leicht humpelnd in der Orthopädischen Klinik „Paulinenhilfe“ in Stuttgart vorstellt, geht es ihm schon deutlich besser. Erst zwei Tage zuvor hatte er die Krücken weggelegt, ohne die er nach einem Treppensturz nicht mehr gehen konnte. Das Malheur war der endgültige Anlass, sein Leiden anzugehen: „Ich habe schon längere Zeit Probleme mit meinem Sprunggelenk im rechten Bein.“

Ein Fall für Dr. Michael Gabel, den Leiter der Klinik-Sektion „Fuß und Sprunggelenk“. Täglich hat er mit Männern und Frauen zu tun, die über Gehbehinderungen oder Schmerzen klagen. Allzu erstaunlich ist das nicht: Die Füße bestehen aus 26 Knochen, die 33 Gelenke bilden, die wiederum durch mehr als 100 Bänder stabilisiert und durch gut 20 Muskeln und deren Sehnen in Form gebracht werden. So komplex wie sensibel sind die Gebilde, mit denen wir im Lauf des Lebens ungerechnet mehrfach den Globus umrunden. Und das oft auf harten Böden, in zu engen Schuhen, auf hohen Hacken oder mit zu vielen Pfunden auf den Rippen. Die Folgen sind fortschreitende Fehlstellungen wie der „Hallux valgus“, verkrümmte Zehen, Sehnenansatzreizungen oder Gelenkverschleiß – wie bei Winfried Dreher.

## Durchblutungsstörung lässt Knorpel erweichen

Sein Problem offenbart sich beim Blick auf die Bilder eines Magnetresonanztomografen. Dort zeichnen sich Sprung- und Schienbein ab, die das obere Sprunggelenk bilden. Ein weißer Fleck verrät eine Durchblutungsstörung im Sprungbein. Der Gelenkknorpel ist erweicht, Knochenknorpelstücke können sich lösen. Es handle sich um die Frühform einer Arthrose, erklärt Gabel. Als erste Therapie-Stufe schlägt er eine Gelenkspiegelung vor; dabei werden überstehende Knorpelstücke geglättet, gelöste Teilchen beseitigt, entzündete Schleimhaut wird abgesaugt. Schließlich sollen winzige Bohrungen in das Gelenk die Durchblutung anregen. Eine Technik, für die noch die wissenschaftlichen Belege ausstehen. Gabel will so einen größeren Eingriff zunächst vermeiden.

Für Dreher gibt es nicht viel zu überlegen. „Wann können Sie mich drannehmen?“, fragt der 62-Jährige. Der Eingriff soll wenige

►

Fotos: Superbild/PHANIE/Burger; W&B/Aleksander Perkovic (2)/Bernhard Huber

Tage später ambulant erfolgen, wie bei allen Patienten, die keine Begleiterkrankungen haben und zu Hause einen erwachsenen Mitbewohner, der bei eventuellen Komplikationen reagieren kann.

Eine weitere Patientin an diesem Freitag hat mit dem Sprunggelenk Probleme, genauer genommen dem oberen von beiden. An Krücken und von einem Spezialstiefel gestützt, betritt sie den Behandlungsraum. Sie hat bereits eine Operation hinter sich: Gut zwei Wochen zuvor erhielt sie eine Sprunggelenk-Prothese. Die letzte verbleibende Option wäre das Versteifen des Gelenks.

**Kunstgelenk erhält Beweglichkeit**

„Ich hatte vor 20 Jahren einen Unfall“, erklärt sie. „Seither ist die Arthrose stetig fortgeschritten.“ Ihr kommt nun der Fortschritt in der Medizintechnik zugute. Zwar ist ein Austausch eines künst-

lichen Sprunggelenks meist früher nötig als bei Hüft- oder Knieprothesen. Doch die damit weiterhin mögliche Abrollbewegung beim Gehen ist für die Patienten ein großer Gewinn.

Neben dem oberen Sprunggelenk besteht der Fuß auch aus einem kompliziert gebauten unteren Sprunggelenk. Hier ist bei unerträglichen Beschwerden nur eine Versteifung mög-

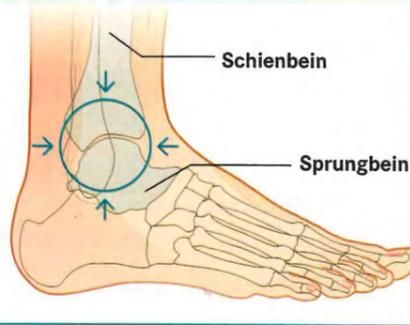
lich. Diese behindert den Patienten allerdings vergleichsweise wenig, weil sie nur das Seitwärtskippen des Fußes einschränkt.

Schmerzen an der Ferse verleiden seit einem Jahr Markus Lanzenhauser sein Hobby, das Wandern: „Vielleicht habe ich mich dabei etwas übernommen.“ Eine Bestrahlungstherapie brachte nichts, nun soll der Spezialist



**Probleme im Sprunggelenk**

**Winfried Dreher (62)** hat seit längerem Schmerzen im oberen Sprunggelenk. Eine Durchblutungsstörung im Sprungbein hat den Knorpel erweicht. Gelöste Teilchen blockieren das Gelenk



weiterhelfen. Michael Gabel prüft die Beweglichkeit des Wadenmuskels und empfiehlt Dehnungsübungen. „Brauche ich eine Operation, Herr Doktor?“, fragt Lanzenhauser. „Das sollten wir gemeinsam herausfinden“, antwortet Gabel dem Patientem. Diesem könnte das Abmeißeln von Knochenvorsprüngen helfen, wenn andere Therapien nicht anschlagen. Dann müsste er aber

eine Reha-Zeit von wenigstens sechs Wochen in Kauf nehmen.

Rund 900 Operationen führen Gabel und seine Mitarbeiter jährlich durch. Nicht immer ist die Entscheidung dafür leicht zu treffen. Risiken, der Leidensdruck des Patienten und die Erfolgchancen sind gegeneinander abzuwägen. Bei rund zehn Prozent der operierten Fußpatienten, schätzt Gabel, bringt der Eingriff nichts.

**Nicht immer gleich operieren**

Vor allem in der Frühphase von Fußleiden sowie bei Fehlstellungen kommen deshalb Orthopädeschuhmacher und Podologen ins Spiel. Stabilisierende Einlagen und beim Physiotherapeuten erlernte Übungen können dazu beitragen, dass sich Fußprobleme zumindest nicht verschlimmern. Schmerzhafteste Druckstellen kann der Podologe be-

seitigen, indem er Hornhaut fachgerecht abschleift und Hühneraugen entfernt.

Ob und wie lange Einlagen das Fußgewölbe stabilisieren können, ob Fußpflege langfristig Schmerzen verhindert – all dies ist nicht streng wissenschaftlich bewiesen, sondern basiert auf Erfahrungswerten und oft genug auf dem Prinzip Versuch und Irrtum. Dennoch findet Michael Gabel, dass viele Fußpatienten ihr Geld besser beim Podologen ausgeben sollten „als für einen Friseurbesuch alle zwei Wochen“.

**Online-Tipp**

Ausführliche Informationen über Fußleiden und ihre Behandlung finden Sie unter [www.apothekenumschau.de/Fuesse](http://www.apothekenumschau.de/Fuesse)

Anzeige

**Vergesslichkeit?\***

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



**Tebonin®** stärkt Gedächtnisleistung und Konzentration.\*

- Pflanzlicher Spezialextrakt mit dem patentgeschützten Extraschritt
- Gut verträglich



\* Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.

Mit der Natur. Für die Menschen. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Ein gestärktes Gedächtnis macht vieles leichter. **Tebonin®** aktiviert den Energiestoffwechsel der Gehirnzellen und macht sie leistungsfähiger. Wann machen Sie den ersten Schritt?



**Tebonin® konzent 240 mg** 240 mg/Filmtablette. Für Erwachsene. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Beschwerden bei leichten bis mittelschweren hirnanorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit, Konzentration und emotionalen Ausgeglichenheit, Schwindelgefühle, Ohrensausen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Stand: August 2011 T/08/11/22



**Bei Nacken- und Schulterschmerzen**

Die Massage für zwischendurch



- Bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Hinterlässt ein angenehm belebendes Gefühl auf der Haut
- Zieht schnell ein und klebt nicht

Ihr idealer Begleiter für unterwegs: bei der Arbeit oder beim Auto fahren

[www.tigerbalm.de](http://www.tigerbalm.de)

### Hallux valgus

**Monika Rettgers (41)** leidet an einer häufigen Fehlstellung der Großzehe: Diese weicht im Grundglied nach außen ab; Mittelfußknochen und Zehen drücken gegen ihre Nachbarn. Die Folge: Entzündungen, Schwielen und Schmerzen



müssen. „Aber dann kann ich endlich wieder joggen und mir auch mal neue Schuhe kaufen“, freut sie sich schon jetzt.

Inge Zolle hatte ihre Hallux-Operationen vor Jahren. Mit dem Ergebnis ist sie sehr zufrieden. Nun rebelliert aber eine Hammerzehe am linken Fuß, zudem hat sie sich das Knie verletzt. „Manchmal tut jeder Schritt weh“, klagt sie. „Schauen Sie sich mein Geburtsdatum an, dann verstehen Sie meine Probleme“, scherzt die 71-Jährige.

Michael Gabel will die Hammerzehe behandeln, indem er sie im Mittelgelenk versteift. Kunstgelenke für die Zehen haben sich bisher nicht bewährt. Kein Problem, versichert

der Fußspezialist: „Selbst mit einer versteiften Großzehe können Sie noch Sport treiben.“

### Ausgleich statt Verzicht

Der Hallux valgus trifft fast nur Frauen. Der Schluss, schuld daran sei das Tragen von spitzen, hochhackigen Schuhen, ist jedoch zu einfach. Auch die Veranlagung spielt eine entscheidende Rolle. Frauen müssten nicht vollständig auf Pumps verzichten, meint Gabel. Sie sollten aber zumindest für Ausgleich sorgen. „Was für eine Wohltat kann es sein, barfuß über einen weichen Teppich oder durch eine feuchte Wiese zu gehen!“

Dr. Reinhard Door

Ob eine „sanfte Behandlung“ ausreicht oder eine Operation notwendig ist – diese Frage stellt sich auch Patientinnen mit einem sogenannten Hallux valgus (siehe Grafik oben). Dabei bilden die Zehen eine bisweilen als äußerst störend empfundene Fehlstellung aus.

So weit ist es bei Monika Rettgers (Name geändert) noch nicht. Doch vor allem am rechten Bein verursacht die „Ballenzehe“ Beschwerden. Zudem beginnt sich eine Arthrose zu entwickeln. Arzt und Patientin sind sich einig, dass eine Operation notwendig ist; dabei wird der 41-Jährigen etwas Knochen entfernt und der Mittelfußknochen begradigt. Auch eine leichte Hammerzehe (siehe Grafik unten) will Gabel bei dieser Gelegenheit korrigieren, indem er eine Sehne etwas versetzt. Nach der Operation wird Rettgers noch einige Wochen einen Spezialschuh tragen



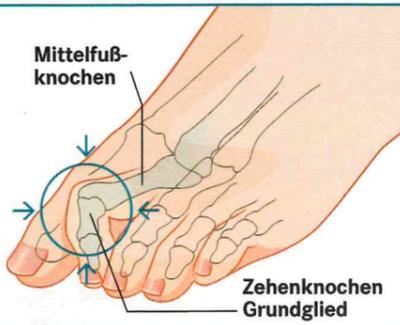
### Juckende Fußhaut

### Hilfe gegen Fußpilz

Wahrscheinlich häufiger als alle orthopädischen Probleme plagen Pilze die Füße. Dagegen helfen Cremes, Salben oder Gele mit pilzabtötenden Wirkstoffen, die Sie in der Apotheke rezeptfrei erhalten. Ihre Wirksamkeit ist durch Studien gut belegt. Verdicken sich die Fußnägel und verfärben sich gelblich, könnten sie ebenfalls befallen sein; ein Arzt sollte das klären. Vor einer Behandlung mit Tabletten sind spezielle Nagellacke einen Therapieversuch wert, eventuell ergänzt um hornhautauflösende Präparate.

Fotos: W&B/Bernhard Huber, Grafiken: W&B/Sczesny

Mittelfußknochen



### Hammerzehe

**Inge Zolle (71)** leidet unter der häufigsten Fehlstellung einer Kleinzehe. Bei der Hammerzehe verkrümmen sich die Zehenknochen und drücken das Mittelgelenk nach oben. Oft bilden sich schmerzhafte Schwielen.

# XLS-MEDICAL

## Effektiv und gesund Gewicht verlieren

Caro  
-15 kg

Sabine  
-10 kg

Chantal  
-8 kg

Moni  
-7 kg



## Bis zu 2 x mehr abnehmen<sup>1</sup>

Auch wenn es echt anstrengend ist, immer sein Bestes zu geben, haben wir es alle geschafft, abzunehmen. Mit Diät, mehr Bewegung und XLS-Medical!

- ▶ Gesund Gewicht verlieren
- ▶ Leicht in den Alltag integrierbar
- ▶ Diskrete Anwendung

Exklusiv in Ihrer Apotheke



www.xlsmedical.com

