

Während unseres Lebens tragen uns die Füsse bis zu dreimal um den Erdball, und dies oft in ungeeignetem Schuhwerk. Beim Abwärtsgehen entsteht sogar eine Belastung bis zum vierfachen des Körpergewichtes. Es ist daher nicht weiter verwunderlich, dass Fussprobleme mit zunehmendem Alter, vor allem bei Frauen sehr häufig sind. Fünfundsechzig Prozent der über Vierzigjährigen klagen über Fusschmerzen.

## Häufige Fuss – Probleme

### – Spreizfuss

Beim Spreizfuss hat sich das Quergewölbe des Fusses abgesenkt, die Mittelfussknochen treten auseinander, der Vorfuss wird durch die sichtbare, typische „Spreizung“ breiter. Folgen sind beispielsweise der Hallux valgus und die Transfermetatarsalgie.

### – Hallux valgus

Die häufigste Zehenfehlstellung ist der Hallux valgus, im Volksmund „Ballen“ genannt und bezeichnet die Schiefstellung der Grosszehe in Richtung kleine Zehe. Er wird vor allem durch zu enge Schuhe mit zu hohen Absätzen hervorgerufen, Frauen sind daher deutlich öfter betroffen.



### – Transfermetatarsalgie

Durch das abgesenkte Quergewölbe verlagert sich die Hauptbelastung

des Vorfusses von den beiden randständigen Mittelfussknochen auf die mittleren drei. Dies kann zu Schmerzen im Mittelfuss (Metatarsalgie) führen, die wie Messerstiche empfunden werden.

### – Morton Neuralgie

Bei dieser Nervenreizung (Neuralgie) zwischen den Mittelfussköpfchen, meist zwischen dem 3. und 4. Mittelfussknochen, handelt es sich um eine mechanische Druckschädigung eines Fussnervenastes. Der Schmerz kann dem der Transfermetatarsalgie sehr ähnlich sein. Zusätzlich können Gefühlsstörungen zwischen den Zehen auftreten.

### – Hammerzehen

Die Hammerzehe ist im Grundgelenk überstreckt und im Mittelgelenk gebeugt. Dadurch zeigt die Zehe erst nach oben und dann wie ein Hammer nach unten. Über den Mittelgelenken kommt es zu Druckstellen und häufig zur Ausbildung von hartnäckigen „Hühneraugen“. Hammerzehen treten oft gemeinsam mit dem Hallux valgus auf.

### – Hallux rigidus

Die Arthrose des Grosszehengrundgelenkes ist neben dem Hallux valgus die häufigste behindernde Fussdeformität. Durch das abgenutzte Grundgelenk kommt es zur schmerzhaften Bewegungseinschränkung bis hin zur Einsteifung des Grosszehengrundgelenkes.

### – Fersensporn

Durch Überlastung (Läufer) oder Absinken (Alter) des Fusslängsgewölbes kommt es zu einer erhöhten Zugspannung der Sehnenplatte an der Fusssohle. Im Ursprungsbereich am Fersenbein, wo sich in 60 – 70% ein Fersensporn nachweisen lässt, kann sich durch die ständige Reizung die Sehnenplatte entzünden. Nicht der Fersensporn ist schmerzhaft, sondern diese Entzündungsvorgänge in den Sehnenansätzen.



## Behandlungsmethoden

Neben den operativen Weichteil- oder Knocheneingriffen gibt es folgende konservative Behandlungsmöglichkeiten:

Belastungs-/Verhaltensänderungen, geeignete Schuhe, Schuheinlagen, Schienen, Physiotherapie, entzündungshemmende Schmerzmittel, Kortison-Injektionen

### Vorbeugende Massnahmen:

- Richtige Schuhe: flach und genügend breit
- Fuss- und Zehengymnastik mit v.a. Dehnen der Wadenmuskulatur
- Barfuss gehen, bevorzugt auf weichem Untergrund
- Übergewicht vermeiden
- Bei Kindern schon auf die korrekte Schuhgrösse achten

### Weiterführende Infos

- [www.praxis-risch.li](http://www.praxis-risch.li)
- [www.sfas.ch](http://www.sfas.ch)
- [www.osm-schuhtechnik.ch](http://www.osm-schuhtechnik.ch)