



So bringen Sie Ihren kranken Fuß in Form

Beinahe jeder Zweite hat kranke Füße. Oft sind Fußfehlstellungen angeboren. Für die Mehrzahl an Beschwerden sind wir aber selber schuld. Spreiz-, Platt- und Senkfuß werden durch falsche Schuhe, stundenlanges Stehen auf harten Böden und Übergewicht hervorgerufen und machen oft Schuheinlagen nötig.

Sie helfen uns, aufrecht zu gehen, die Balance zu halten und tragen uns durchs Leben – unsere Füße, ein Wunderwerk der Natur. Mit der zweifachen Ausführung von 26 Knochen, 22 Gelenken, 107 Bändern und 19 Muskeln legen wir im Lauf des Lebens tausende Kilometer zurück. Statistisch gesehen umrundet der Mensch in seiner Lebenszeit vier Mal den Erdball.

Kein Wunder, dass es mit der Zeit zu Abnutzungerscheinungen und Beschwerden an den Füßen kommt. Doch das Gehen allein wäre noch nicht das Problem. Viel mehr machen uns schlechte Schuhe, stundenlanges Stehen und Übergewicht zu schaffen. Schätzungen zufolge hat beinahe jeder zweite Erwachsene in unserem Land kranke Füße. Darunter sind angeborene Fußfehlstellungen, wie etwa Klump-, Spitz- und

Plattfuß und solche, die wir erst im Lauf des Lebens bekommen, wie Spreiz-, Hohl-, Knick- sowie Senk- und Plattfuß.

„Vom Spreizfuß, dem häufigsten Fußleiden, sind vorwiegend Frauen betroffen“, weiß Doz. Dr. Hans-Jörg Trnka, Leiter des „Fußzentrums“ in Wien. Besonders die beliebten hochhackigen Schuhe fördern dieses Leiden. „Vor allem beim Gehen und Stehen treten Schmerzen auf und durch die Verbreiterung des Fußes kommt es zu Beschwerden im Schuh“, weiß der Fußchirurg. Hühneraugen, Krallen- und Hammerzehen sowie Frostballen können sich daraus entwickeln.

Schon bei den ersten Beschwerden sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Eine Möglichkeit der Therapie besteht im Verschreiben von Einlagen. „Dadurch lassen sich die Beschwerden lindern oder teilweise ganz beseitigen“, so Dr. Christian Klein, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Mondsee (OÖ). „Ein Spreizfuß bleibt aber ein Spreizfuß.“

Orthopädische Einlagen sollen das Fortschreiten der Fehlstellung verhindern und das Auftreten angenehmer machen. „Ist die Fußfehlstellung noch nicht weit fortgeschritten, reichen oft Einlagen mit Unterstützung des Gewölbes. Sie sind so dünn, dass sie leicht in normale Straßenschuhe passen. Eigene Diabetiker-einlagen sind dagegen stark gepolstert, sodass die Patienten wie ‚auf Wolken schweben‘. Das ist nötig, weil Zuckerkrankte, die häufig an Gefühlsstörungen an den Füßen leiden, schnell Druckstellen und Blasen an den Füßen bekommen, die Infektionen verursachen“, so Doz. Trnka. Die Einlagen sollten zum Schuhkauf mitgenommen werden, weil oft eine größere Schuhnummer nötig ist. Der Plattfuß wiederum ist bei Kindern häufig und tritt mit höherem Lebensalter durch Überlastung auf. In speziellen Fällen können bei Kindern und Jugendlichen podologische Einlagen verordnet werden. „Kleinste Erhebungen aus Kork stimulieren bestimmte Druckpunkte am Fuß. Das regt Nerven und Muskeln im gesamten Bewegungsapparat an“, beschreibt der Orthopäde. Die Fußmuskulatur soll so kräftiger und die Schrittabwicklung normalisiert werden.

Im Fußzentrum können computergestützte Fuß- und Ganganalysen durchgeführt werden, um eine optimale Anpassung der Einlagen zu gewährleisten. Auch in größeren Orthopädie-Fachgeschäften, wie Bständig oder Ranacher, werden solche Analysen vorgenommen. Der Gang zum Facharzt bleibt einem aber nicht erspart. „Fußprobleme können auch einen anderen Ursprung haben und mit Fehlstellungen der Hüfte, Knie oder Wirbelsäule zusammenhängen“, weiß Dr. Klein. Sind die Einlagen verordnet (für orthopädische gibt es einen Kassen-Selbstbehalt von 26,20 Euro; podologische kosten etwa 100 Euro), sollten sie auch getragen werden, sonst kann es zu Haltungsschäden kommen.

Gegen Fußfehlstellungen kann auch Vorsorge getro-

fen werden. „Wert muss auf gute Schuhe gelegt werden. Sie sollten bequem sein, aber der Ferse Halt geben. Die Sohle muss gut abfedern. Bei Menschen, die schon einen Spreizfuß haben, sollte sie weicher

darüber bewegen, dass die Zehen richtig einkrallen, danach loslassen und das solange, bis das Ende des Handtuches erreicht ist.“ Und noch eines gibt der Experte mit auf den Weg: „Viel Barfußgehen, vor allem



Dr. Trnka erklärt die häufigsten Fehlstellungen Re.: Podologische Einlagen



Fotos: zvg

Spreizfuß

Die häufigste Fußfehlstellung ist der Spreizfuß. Er tritt eher bei Frauen auf und führt bei Belastung, besonders beim Gehen und Stehen, zu Schmerzen. Das Fußquergewölbe ist so geschwächt, dass die fünf Mittelfußknochen fächerförmig auseinandertreten. Auffällig werden an der Fußsohle Schwielenbildungen, die durch die Drucküberlastung verursacht werden.



Plattfuß (Knick-Senk-Fuß)

Eine weitere, oft festgestellte Fußfehlstellung ist der Plattfuß. Das Fußgewölbe senkt sich, die Fußsohle verläuft gerade und das innere Längsgewölbe liegt auf dem Boden auf. Dadurch ist die eingebaute Federung des



Fußes, die vor allem beim Laufen auf harter Unterlage die Masse des Körpers abfängt, vermindert oder versagt vollständig. Im gesamten Fuß werden Muskeln, Sehnen und Bänder gezerrt. Es kommt zu Schmerzen, die sich über Wade, Knie und Hüfte bis in den Rücken ziehen können.

Hohlfuß

Beim Hohlfuß ist die Längswölbung des Fußes, insbesondere die innere, extrem erhöht. Dadurch werden die Fußballen übermäßig beansprucht und es kommt unterhalb des Ballens verstärkt zu Schwielen und zu starken Schmerzen. Die Zehen sind häufig stark eingekrallt und mehr oder weniger versteift. Dadurch entstehen Hammer- und Krallenzehen. Ebenso kommt es verstärkt zur Ausbildung von Hühneraugen.



sein. Arthrose-Patienten brauchen eine härtere“, so Doz. Trnka. Auch Gymnastik hilft den Füßen. „Täglich ein Handtuch auf den Boden auflegen. Dann den nackten Fuß so

draußen in der Natur. So bekommt der Fuß viele Reize vom Untergrund, das stimuliert Nerven und Muskeln und erhält unseren Bewegungsapparat gesund.“ *farm*

In Kürze Nicht der Schlaf, sondern das Einschlafen zählt

Nicht der kurze Schlaf selbst, sondern der Vorgang des Einschlafens bringt laut Dr. Olaf Lahl von der Universität Düsseldorf (D) die positiven Wirkungen eines Schläfchens.

Herausgefunden hat das der Schlaf Forscher, indem er Gedächtnis-Versuche mit und ohne Fünf-Minuten-Schlaf anstellte. Viele kennen und nutzen den erfrischenden Effekt eines Zehn-Minuten-Nickerchens, obwohl die meisten Theorien der Schlaf Forscher Gegenteiliges behaupten. Es bedürfte jedenfalls mehr Schlaf, um Auswirkungen zu sehen.

Dr. Lahl hat nun mit Studenten Gedächtnistests angestellt, bei denen sich die Probanden Wörter merken sollten. Ein Teil der Studenten durfte vor dem Beginn der Tests für fünf Minuten – aber nicht länger – einnicken, der Rest musste auf den Genuss verzichten. Es zeigte sich, dass die Kurzschläfer deutlich bessere Ergebnisse lieferten als die Nichtschläfer.

Nachdem der Schlaf trotz der Kürze eine klare Wirkung zeigte, vermutet Dr. Lahl, dass der Vorgang des Einschlafens und nicht der Schlaf selbst für die positiven Wirkungen verantwortlich ist. Viele Menschen kennen die seltsamen Gedanken während der Phase des Einschlafens, wenn aktuelle Überlegungen plötzlich traumhaft „verrückte“ Ausmaße annehmen. Es ist, als würden die Gedanken in dieser Phase neu geordnet und das macht den Effekt auf das Gedächtnis aus.

