

# Für Sie nachgefragt

VON MAG. SABINE STEHRER



**MEDIZIN populär-Leserin Verena R. fragt:**

*Ich bin 28 Jahre alt, habe Senkspreizfüße und trainiere sehr gern auf dem Stepper. Seit einem halben Jahr habe ich dabei das Problem, dass mir nach einiger Zeit die Fußballen einschlafen und auch weh tun. Wie kommt es dazu, und was kann ich dagegen tun?*

**Univ. Doz. Dr. Hans-Jörg Trnka**

Facharzt für Orthopädie und  
Orthopädische Chirurgie, Wien

Hinter den geschilderten Beschwerden können mehrere Ursachen stecken, sagt Univ. Doz. Dr. Hans-Jörg Trnka. „Am wahrscheinlichsten ist, dass durch die Senkspreizfüße die Achillessehnen verkürzt sind, was die Belastung auf die Vorfüße und Ballen insbesondere beim Trainieren auf einem Stepper erhöht und das Einschlafen der Ballen sowie auch die Schmerzen auslösen kann.“

Ob dies tatsächlich der Fall ist, könne aber nur durch einen Facharzt bzw. eine

Fachärztin für Orthopädie festgestellt werden. Die Untersuchung umfasst eine Befragung, eine Haltungs- und Bewegungsanalyse sowie ein Röntgen, Betrachten und Abtasten der Füße. Trnka: „Wenn die Senkspreizfüße die Beschwerden verursachen, kann man sie mit Einlagen und einer Physiotherapie lindern und vielleicht sogar ganz beseitigen.“

Ebenfalls eine Möglichkeit: Die Probleme werden durch das sogenannte Morton-Neurinom verursacht. Das ist ein Nervenknötchen, das sich zwischen den dritten und vierten Zehen der Füße bildet. „Das Morton-Neurinom kann man durch Betasten als solches erkennen und mit einer Ultraschalluntersuchung sichtbar machen“, sagt Trnka. Die beste Therapie in diesem Fall sei, so der Experte weiter, die chirurgische Entfernung des Nervenknötchens, die bei lokaler Betäubung und ambulant erfolgen kann.



Foto: © PhotoAlto

Als weitere mögliche Ursache für die Beschwerden zieht Trnka die sogenannte Metatarsalgie in Betracht. Das sind Schmerzen in den Füßen, die ebenfalls bei erhöhten Belastungen auftreten. Behandelt wird dieses Leiden mit Einlagen und einer Physiotherapie. Und schließlich könne auch eine Entzündung der Fußgrundgelenke hinter den Schmerzen stecken, die wiederum mit entsprechenden entzündungshemmenden Medikamenten therapiert werden kann.

Eine genaue Abklärung der Symptome sollte durch einen Orthopäden bzw. eine Orthopädin vorgenommen werden.

## Haben auch Sie Fragen zum Thema Gesundheit?

Dann schreiben Sie bitte an:  
MEDIZIN populär „Leserfragen“  
Nibelungengasse 13, 1010 Wien  
oder

[leserfragen@medizinpopulaer.at](mailto:leserfragen@medizinpopulaer.at)

Wir fragen für Sie bei Österreichs Ärztinnen und Ärzten nach und veröffentlichen die Antwort in einer der nächsten Ausgaben von MEDIZIN populär.