

Fußgymnastik, Schienen oder OP?

Was beim Hallux valgus hilft

Zu eng, zu spitz, zu hoch – alles Merkmale, die auf Stöckelschuhe zutreffen. Doch obgleich sie oft un bequem zu tragen sind, wollen viele Frauen nicht darauf verzichten. Manche bezahlen dafür einen hohen Preis. Mit der Ferse hoch oben werden die Füße nämlich völlig unnatürlich prägnant und häufig auch noch eingeguckt. So kann es passieren, dass die große Zehe (Hallux) in eine Schräglage gerät. Ärzte sprechen von einem Ballenloch. In der Fachsprache heißt das Hallux valgus. Auch wegen der Stöckelschuhe sind meist Frauen davon betroffen, bei Männern kommt die Fußfehlstellung aber ebenfalls vor.

Beim Hallux valgus sind das Knorpelgewebe und Weichteile wie Sehnen und Muskeln am Mittelfuß verkürzt. Dadurch wird das Großzehengrundgelenk verschoben. „Am Fußknorpel unterhalb des großen Zehs zeigt sich eine knorpelartige Wölbung“, beschreibt der Orthopäde Ramon Naezi aus Rosen. Sie drückt unangenehm

gegen den Schuh, was zu Rötungen und Schwellungen führen kann. Auch die Wölbung selbst kann beim Abrollen des Fußes wehtun. Unbehandelt werden die Schmerzen im Laufe der Jahre immer häufiger.

Zugrunde liegt der schrägen Zehe häufig eine andere Fußfehlstellung der Spreitafel. Weil er kaum Beschwerden bereitet, bleibt er oft unerkannt. Ein Hinweis auf einen Spreitafel können Schwielen an den Fußsohlen sein. Wird dagegen nichts unternommen, dann steigt das Risiko für einen Hallux valgus.

Bei dieser Einbildung spielen allerdings meist mehrere Faktoren eine Rolle. „In 60 bis 70 Prozent aller Fälle haben die Betroffenen eine familiär bedingte Veranlagung dazu“, erklärt Naezi. Kommt dann noch die Neigung zu einem schlafferen Bindegewebe hinzu – und Stöckelschuhe –, sind



Hohe Schuhe sehen schön aus, sind für die Füße aber eher ungünstig. So kann sich etwa ein Hallux valgus bilden. Ab und an ist das Tragen von Stöckelschuhen aber erlaubt, sagen Experten. Unbehandelt führt ein Hallux valgus häufig auch zu Krampfschmerzen.

Warzenlaser, Spritze gegen Doppelkinn Nagelpilz-Laser, Tattoo-Ex...

Alle Infos bei Facharzt
www.DrBressler.de
Tel 089-677977 München-Ost

Sind Sie **Raucher** oder **Ex-Raucher**, leiden unter **COPD** (chronischer Bronchitis) und sind über **40 – 80 Jahre** alt?

Benötigen Sie wegen der **Verschlechterung** der COPD in den letzten 12 Monaten eine **zusätzliche** Behandlung mit **Antibiotika** oder/und **Corticoid** oder mussten **stationär** behandelt werden?

Falls ja, dann kommen Sie möglicherweise für die Teilnahme an einer **52-wöchigen** klinischen Studie zur **Wirksamkeit** eines neuen Arzneimittels gegen **COPD** in Frage.

Fahrtkosten innerhalb der Studie werden Ihnen erstattet.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel.-Nr.: 089 / 28 000 40
Pharmakologische Praxis Dr. Jan Feimer
Odeonsplatz 2, 80539 München

Verformungen an den Füßen wahrnehmbar.

Wer bemerkt, dass sich ein Fuß verändert, sollte mit dem Besuch beim Arzt oder Podologen nicht lange warten. Denn unbehandelt beeinträchtigt ein Hallux valgus nicht nur die Füße. „Durch den veränderten Gang aufgrund der Fehlstellung kann es zu Schmerzen an den Knien und am Rücken kommen“, warnt die Podologin Tatjana Pflüsch. Ein beginnender Hallux valgus ist daran zu erkennen, dass sich die große Zehe den mittleren Zehen annähert. Außerdem entsteht an der Fußmittlelinie eine Wölbung. Bei Berührung tut die Zehe häufig weh und es

konstet an Schinkenbesten-zündungen.



Melanie Galla ist Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

„Im Anfangsstadium eines Hallux valgus können Zehenspreizer sowie ein gezieltes Fußmuskelttraining Beschwerden lindern“, sagt die Orthopädin Melanie Galla. Sie ist Vorsitzende der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie (GFFC). Zehenspreizer sind weiche Polster aus Gel oder Silikon, die zwischen die große Zehe und benachbarte Zehen geschoben werden. So wird die Zehe aus der Valga- in die Normalposition gebracht. Entlastung kann auch eine Bandage bringen, die um die große Zehe, vorbei an der Fußmittlelinie mit der Wölbung bis hin zur Ferse gewickelt wird. Die Bandage kann in breiten und

flachen Schuhen getragen werden.

Auch spezielle Schienen, die an den Füßen angebracht werden, tragen dazu bei, die große Zehe wieder in ihre natürliche Position zu bringen. „Orthopädische Einlagen helfen dagegen bei Hallux valgus überhaupt nicht“, sagt Naezi. Auch ersetzt auf ein gezieltes Fußmuskelttraining. Die Übungen sind einfach und können auch zwischendurch immer mal wieder praktiziert werden. Soziale Dienste hebt man mit den Zehen am Boden liegende Stühle auf. Auch Zehenspreizer hilft. Oder im Sitzen die Ferse anheben und beim Absetzen den Vorfuß nach oben ziehen. Physiotherapie als Übung, mit den Füßen ein am Boden liegendes Papierchen nach unten zu falten. Erst wenn Hilfsmittel wie Zehenspreizer, Bandagen und Schienen sowie Fußgymnastik keine Linderung bringen, können Patienten eine Operation in Erwägung ziehen. „Die OP-Verfahren sind unterschiedlich und richten sich nach dem Grad

der Fehlstellung“, sagt Galla. Prinzipiell handelt es sich bei den Eingriffen um eine Korrektur am Knochen und an Weichteilen. Ob die OP ambulant oder stationär erfolgt, hängt vom Einzelfall ab. „Wichtig ist, dass nach dem Eingriff ein Verbandstausch sechs bis acht Wochen lang konsequent getragen wird, damit der korrigierte Knochen nicht bricht“, betont Naezi.

Am besten ist natürlich aber, wenn es gar nicht erst soweit kommt. Wer vorbeugend etwas gegen Hallux valgus tun möchte, sollte möglichst viel barfuß laufen – zu Hause, am Strand oder auf sogenannten Barfußpfaden. Auch regelmäßige Fußgymnastik hilft, die Füße fit zu halten. Im Alltag trägt man am besten flache Schuhe, die ausreichend Platz für die Füße bieten. Auf Stöckelschuhe müssen Frauen aber nicht grundsätzlich verzichten, berahmt Naezi. Aus seiner Sicht spricht nichts dagegen, wenn sie kurzzeitig – etwa in einem feierlichen Anlass – getragen werden. **Susanne Meunier**

Uns bewegt, was Sie bewegt.



Einladung zu unseren Informationsveranstaltungen

Alle Informationsveranstaltungen finden von **19.00 – 21.00 Uhr** in der **Cafeteria der Sana-Klinik Sendling** (direkt neben der OCM) statt. **Unaufgeforderte Anmeldung wird gebeten:** events@ocm-muenchen.de - Tel. 089 206082-230



14. September 2017

Aktiv mit neuer Hüfte

Therapiemöglichkeiten bei Hüftarthrose

Dr. med. Alexander Kluge
Facharzt für Orthopädie,
Spezialist Orthopädische Chirurgie,
Sportverletzungen, Sportmedizin,
Physikalische Therapie, Chirotherapie



19. September 2017

Knie, schmerzfrei wie nie

Behandlungsoptionen bei Kniearthrose

Dr. med. Michael Beuthlein
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie



OCM Medizinisches Versorgungszentrum OCM Klinik GmbH
Steinerstraße 6 · D-81369 München · Tel.: +49-89-206082-0 · Mail: info@ocm-muenchen.de · www.ocm-muenchen.de

Grippe: Rauchern drohen Komplikationen

Eine Grippe kann bei Rauchern heftigere Auswirkungen haben als bei Nichtrauchern. Sie sollten sich deshalb gegen die Grippe impfen lassen. Sonst sind schwere Komplikationen wie eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung mit tödlichem Ende möglich, warnt Bernd Schröder von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin.

Orthopäde mag das Immunsystem von Rauchern unkontrolliert und übersteigert auf die Grippe-Viren. „Im Immunsystem verhält sich quasi so, als ob es zu einem Verschlusshammer anstelle einer Fliegenklappe greifen würde, um ein Insekt zu verjagen“, sagt der Chefarzt der Klinik für Pneumologie und internerische Intensivmedizin am Knarrethaus Oststadt

Heidehaus in Herxleben. Wie chronisch Kranken mit Asthma oder Raucherbronchitis empfängt er auch bislang nicht chronisch kranken Rauchern, sich impfen zu lassen. Denn Rauchern regnet es der Regel zu häufigen Erkältungen mit wiederholter Bronchitis. Dadurch wissen ihre Lungen ohnehin schon kleine, immer wieder auftretende Entzündungsherde auf. Noch besser sei es, gleich ganz auf das Rauchen zu verzichten, um



Raucher reagieren auf Grippeviren besonders heftig.