

den ein kleinerer Eingriff, etwa die Korrektur von Kapsel und Sehnen.

Bei schwerwiegenden Verformungen indes muss in den meisten Fällen der Mittelfußknochen durchtrennt, um Millimeter verkürzt und umgestellt werden. Kleine Schrauben oder eine Platte stabilisieren.

#### Großzehe gerade rücken

Ziel des Eingriffs: Die Großzehe soll wieder gerade auf dem Köpfchen des Mittelfußknochens liegen, so dass

der Fuß später wieder völlig normal abgerollt werden kann.

Die Operation dauert etwa eine Stunde. Kommt es zu keinen Komplikationen, schließt sich ein Krankenhausaufhalt von zwei bis drei Tagen an. Mit einem so genannten Vorderfußentlastungsschuh können Patienten in der Regel unmittelbar nach der Operation wieder laufen. Allerdings ist der Fuß bis zu sechs Monate lang nicht voll belastbar. Schwierig sieht es aus, wenn zum

Hallux valgus eine Arthrose – das heißt Gelenkverschleiß – im Grundgelenk der Großzehe hinzu kommt (Hallux rigidus). Die große Zehe steift dabei ein und behindert ein natürliches Abrollen des Fußes. In diesen Fällen steht die Behandlung der Arthrose im Vordergrund und es kann laut Walcher ratsam sein, den geschädigten Gelenkanteil zu entfernen und das betroffene Gelenk künstlich zu versteifen. Davor schreckten viele Patienten

zunächst zurück, doch Walcher betont: Außer Stöckelschuhe tragen könne man anschließend alles.

#### Kein Gelenkersatz

Die Nachbehandlung ist sehr wichtig und erfolgt zunächst mit einem redressierenden Verband und später mit einem Kompressionsstrumpf zur Stabilisierung. Nicht bewährt hat sich bei Arthrose an der Großzehe laut Walcher indes der Gelenkersatz. Die Langzeiterfahrung habe gezeigt, dass in den meisten

Fällen ein paar Jahre später eine Versteifung trotzdem nötig werde.

Zusammenfassend sagt Oberarzt Dr. Walcher: »Fuß-Operationen sind komplex. Der Schlüssel zum Erfolg sind vor allem eine richtige Indikationsstellung sowie eine konsequente Nachbehandlung.« Sein Motto: So wenig Operationen wie möglich, so kleine Eingriffe wie nötig und der Gelenkerhalt, wenn immer ratsam und machbar. *Michaela Schneider*

## Gut zu Fuß: Der Schuhmix macht's

Orthopädie: Fußspezialist Klaus Fecher aus Aschaffenburg beleuchtet die Ursachen für Deformationen

Rund 700 Mal im Jahr greift Klaus Fecher, Orthopäde und Fußspezialist in Aschaffenburg, zum Skalpell. Spezialisiert hat er sich auf Operationen im Vor- und Mittelfußbereich. Doch nicht jeder Eingriff hätte sein müssen, sagt der 53-Jährige im Interview mit Michaela Schneider. Denn: Fehlstellungen wie zum Beispiel Hammer- und Krallenzehen oder Senk-Spreiz-Füße resultieren häufig aus jahrelanger falscher Belastung, fehlender Bewegung und falschem Schuhwerk.

#### Sind wir wirklich selbst schuld daran, wenn wir unter Fußproblemen leiden?

Das kann man nicht generell sagen. Zunächst einmal spielt die Genetik eine große Rolle, oft resultieren Fehlstellungen aus einer Bindegewebsschwäche. Aber: Auch falsches Schuhwerk und ein Mangel an Bewegung tragen zu Problemen bei. Meist können wir von einer Kombination mehrerer Faktoren ausgehen und Fußprobleme entstehen über Jahre in langwieriger, langsamer Entwicklung. Ausnahmen gibt es, vereinzelt leiden zum Beispiel schon Jugendliche unter dem Hallux Valgus, das heißt einer Abweichung der Großzehe im Grundgelenk nach außen zur Kleinzeh.

#### Jugendliche und Kinder sind ein spannendes Thema, denn es gibt ja durchaus Hausärzte, die schon bei Kleinkindern Einlagen empfehlen. Was sagen Sie dazu?

Tatsächlich kommt es vor, dass der Hausarzt sagt, ein Kind habe Knickfüße und Einlagen anrät. Aber ich bin hier sehr zurückhaltend. Ich halte nichts davon, Kinder zu früh in eine medizinische Schablone

zu pressen. Ein Kind befindet sich im Wachstum, der Körper kann hier noch vieles selbst richten. Ich empfehle statt Einlagen wechselndes Schuhwerk und viel Bewegung.

#### Bleiben wir beim Thema Schuhwerk. Was passiert mit meinem Fuß, wenn ich häufig Pumps trage?

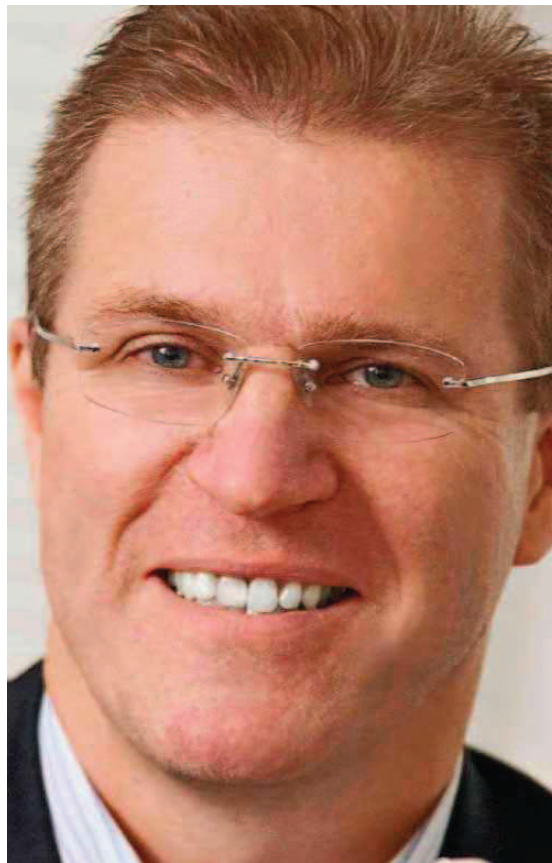
Bei einem Absatz von vielleicht sieben oder acht Zentimetern wird das gesamte Körpergewicht vorne in die Schuhspitzen gepresst, vor allem, wenn die Schuhe noch dazu vorne spitz zusammenlaufen. Das verhindert eine normale Abrollbewegung.

#### Das klingt nicht gesund. Sollte man als Frau lieber keine hohen Schuhe anziehen?

Natürlich finden Frauen – und erst recht Männer bei Frauen – hohe Schuhe attraktiv. Nicht mal ich als Orthopäde würde davon ganz abraten. Zumal es ja Berufe gibt, in denen Schuhe mit Absatz schlichtweg vorgeschrieben sind. Nehmen sie zum Beispiel eine Stewardess. Hier sage ich: Tragt diese Schuhe und sorgt in der übrigen Zeit für einen nötigen Ausgleich und Abwechslung.

#### Bedeutet Abwechslung auch, dass ich nicht immer mit den gleichen Einlagen herumlaufen sollte?

Ganz genau. Wesentlich sind der Ausgleich und der Mix. Das ist wie bei der Ernährung und gilt ja eigentlich für alle Lebensbereiche. Wichtig ist, dem Fuß immer wieder neue Reize durch unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheiten zu bieten. Auch unterschiedliche Schuhweiten trainieren den Fuß.



Klaus Fecher, Orthopäde und Fußspezialist in Aschaffenburg: »Bewegung tut den Füßen gut.« Foto: Schneider

#### Ein gutes Argument beim nächsten Besuch im Schuhladen...

Auch ich habe mehr als zwei Paar Schuhe (lacht)... Aber der Schuhkauf ist ein gutes Stichwort. Wichtig ist, dass man sich in einem Schuh von Beginn an wohl fühlt. Glauben Sie keiner Verkäuferin, die Ihnen sagt, ein Schuh müsse sich erst noch einlaufen. Probieren sie Schuhe an, laufen Sie ein bisschen herum – und nur, wenn sich das sofort gut anfühlt, taugt der Schuh für Ihren Fuß.

#### Ist Barfußlaufen tatsächlich so gesund, wie man immer wieder hört?

Ja, laufen Sie barfuß, so oft Sie die Möglichkeit dazu haben. Damit machen Sie genau, was ich eben schon empfohlen habe: Sie variieren zwischen verschiedenen Oberflächen.

#### Was passiert, wenn sich der Fuß deformiert?

Der Fuß wird physiologisch nicht mehr richtig belastet. Um dies festzustellen machen wir Fußdruckanalysen auf

dem Laufband, dabei erkennt man sehr gut, wenn sich der normale Druckverlauf im Fußgewölbe verschiebt. Eigentlich sollten wir zu fast 50 Prozent über die Großzehe laufen, das ist dann nicht mehr der Fall. Die kleinen Zehen müssen mehr Belastung übernehmen. Dadurch verkrampfen sie und verkrümmen sich und es kommt klassischerweise zu Hammer- oder Krallenzehen.

#### Kann ich eine Fehlbelastung selbst feststellen?

Nachdem wir schon viel über hohe Schuhe geredet haben: Eine fehlerhafte Belastung können Sie häufig daran erkennen, dass sich Absätze schieb ablaufen. Das passiert, wenn man versucht, einem Schmerz auszuweichen.

#### Sie sagen: Ebenso wichtig wie passendes, wechselndes Schuhwerk ist Bewegung für unseren Fuß. Warum?

Die Zahl der Menschen mit Zeh-Fehlstellungen nimmt ständig zu, das liegt auch daran, dass wir uns heute viel weniger bewegen müssen als unsere Vorfahren. Das geht schon in der Kindheit los: Viel zu oft fällt der Sportunterricht in der Schule aus, die Mütter holen die Kleinen mit dem Auto ab und der Fernseher ist interessanter als der Spielplatz. Durch mangelnde Bewegung erschläft unsere Muskulatur, wir trainieren koordinative Bewegungen viel zu wenig und es herrscht ein Ungleichgewicht zwischen der Halte- und der Bewegungsmuskulatur. Kommt dann noch eine genetische Bindegewebsschwäche hinzu, ist die schleichende Deformation des Fußes fast schon vorprogrammiert.