



So weit die Füsse tragen

Vier Mal rund um die Erde! Während unseres Lebens legen wir durchschnittlich 160 000 Kilometer zu Fuss zurück. Es lohnt sich daher, zu unseren Füssen Sorge zu tragen. Wichtig sind dabei auch die Waden.

Füsse kann man nicht austauschen, Ersatzteile gibt es nicht. Sie sind die Ersten, die aufstehen und die Letzten, die zu Bett gehen.» Anita Hofer, Podologin und Berufsbildnerin mit eigener Praxis in Luzern, ist überzeugt: «Viele sind sich dessen nicht bewusst. Dabei ist

es einfach, unsere Füsse so zu behandeln, wie sie es verdient haben.»

«Die meisten Patienten in unserer Sprechstunde sind Frauen. Einerseits, weil Frauen mehr mit Fussproblemen zu tun haben, andererseits, weil sie eher mal den Arzt aufsuchen», sagt Dr. Anette Lanz, leitende

Ärztin am Zentrum für Fusschirurgie der Schulthess Klinik in Zürich, einer Spezialklinik für Orthopädie. Hier konzentriert man sich auf anspruchsvolle Behandlungen am Bewegungs- und Stützapparat sowie auf Lehr- und Forschungstätigkeit.

Der Hallux valgus ist wohl das bekannteste Fussproblem, eine Art Überbein. Der auffällige Knubbel schmerzt in geschlossenen Schuhen oft. Denn durch die Fehlstellung erfüllt die Grossezehe ihre Stützfunktion nicht mehr richtig, sodass der Vorfussballen chronisch überbelastet

ist. Die Überbeanspruchung kann dazu führen, dass die Gelenkkapseln der zweiten und dritten Zehe von unten her einreißen, Hammerzehen entstehen.

Die gute Nachricht vorweg: Auch mit Hallux darf man immer mal wieder für ein paar Stunden Schuhe tragen, die eher chic als gesund sind. «Entgegen der landläufigen Meinung ist der Hallux überwiegend genetisch bedingt, und es sind meist Frauen betroffen. Wer darunter leidet, ist in der Regel nicht «selber schuld». Schuhe mit hohen Absätzen zu tragen, ist nicht der Auslöser für derartige Fussprobleme; aber sie verbessern die Angelegenheit nicht gerade.» Bei regelmäßigen Beschwerden ist beim Hallux eine Operation gerechtfertigt. Es gibt noch keine Beweise dafür, dass ein Hallux «wegtrainiert» werden kann.



«Wadenmuskel- und Fuss-training kann man leicht in den Alltag einbauen.»

Anette Lanz

sechsmal täglich, über Monate hinweg. Ultraschall und Elektrotherapien können ergänzend eingesetzt werden. Meist heilen die Fersenschmerzen nach spätestens neun Monaten aus oder werden deutlich schwächer. Damit sie nicht wiederkommen, heisst es «dran bleiben».

Taube Zehen

Und dann wäre da noch ein bekanntes Problem, dessen Name kaum jemand kennt, das Morton-Neurom. Häufig sind es Frauen mit Spreizfuss, die von merkwürdigen Beschwerden berichten: Zehen werden beim Gehen plötzlich taub oder fühlen sich wie elektrisiert an. Im Fussballen tauchen krampfartige, stechende oder brennende Schmerzen auf.

Das verstärkt sich besonders in festen oder engen Schuhen. Man möchte den Schuh ausziehen und den schmerzenden Fuss massieren. Das Morton-Neurom ist eine Nerven-

entzündung. Dadurch sind die Nerven schlechter durchblutet, können vernarben und sich verdicken. Bei manchen Patienten hilft eine einmalige Kortisonspritze. Werden die Schmerzen chronisch, kann der Nerv operativ entfernt werden.

Sitzen fördert verkürzte Muskeln

Was unterstützt die Füße? Starke und gedehnte Muskeln, und zwar im Fuss und in der Wade. Für Anette Lanz sind sie sozusagen das A und O für gesunde Füße. Verschiedenen Problemen kann man so vorbeugen oder die Situation verbessern.

Durch häufiges und langes Sitzen verkürzt sich unsere Wadenmuskulatur. Auch Übergewicht fördert Fussprobleme. «Mit täglichem, regelmässigem Dehnen tut man sich und seinen Füessen einen Gefallen», so die Ärztin. «Wadenmuskel- und Fuss-training kann man leicht in den Alltag einbauen.»

- Zum Beispiel während des Zähneputzens: Nacheinander ein Bein vor das andere stellen, Fersen in den Boden drücken und leicht in die Knie gehen. So dehnen sich die Wadenmuskeln.
- Oder legen Sie einen Igel- oder Tennisball unter Ihr Pult: Schuhe

Wie ein Dorn in der Ferse

Bei Fersenschmerzen, landläufig als Fersensporn bezeichnet, wirken gedehnte Wadenmuskeln fast kleine Wunder. Aber: Wer einmal einen Fersensporn hat, also ein kleiner, knöcherner Auswuchs unterhalb der Ferse, wird ihn nicht mehr los – doch das muss nicht mit Schmerzen verbunden sein. Nicht der Sporn schmerzt, sondern eine Entzündung am Ursprung der Sehnenplatte an der Ferse. Allerdings hängt nur etwa die Hälfte aller Fersenschmerzen mit einem Sporn zusammen.

Typisch für Fersenschmerzen ist: In der Regel gibt es nachts, im Sitzen oder im Stehen kein Problem. Höllisch wehtun kann das Aufstehen und Anlaufen. Grundsätzlich wird hier nicht operiert. Linderung bringen Einlagen mit Fersenweichbettung. Das Wichtigste sind Dehnungsübungen für die Wadenmuskulatur: Bis zu



Zehenbeuger dehnen im Sitzen oder im Stehen: Zehen gegen eine Wand oder ein Tischbein drücken. 15 Sekunden halten, wechseln. Beim Stehen gehören beide Füße flach auf den Boden.



Wirkt wie eine Fussmassage: Dreimal täglich die Fusssohlen mit leichtem Druck ein bis zwei Minuten lang über einen Noppen- oder Igelball rollen.

Bilder: Cornelia von Däniken



Ferse und Wade dehnen: Einen Fuss vor den anderen stellen. Darauf achten, dass sie parallel stehen. Beide Knie beugen, ohne die Ferse anzuheben. Zehn Sekunden halten und wechseln. 20 Wiederholungen.



Für Ferse und Wade: Hände an der Wand abstützen. Einen Fuss vor den anderen, Füße parallel. Nach vorne lehnen. Das vordere Bein beugen, das hintere gestreckt lassen. Halten, wechseln, wiederholen.



Mit den Fussballen auf eine Stufe oder Trittleiter stehen. Festhalten! Ferse langsam nach unten ins Leere drücken, bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren. Zehn Sekunden halten, wechseln, wiederholen.

ausziehen und mit jedem Fuss abwechselungsweise und immer mal wieder zwei, drei Minuten mit leichtem Druck über den Ball rollen. Das wirkt wie eine Massage.

- Zehen spreizen und wieder entspannen, anziehen und strecken.
- Stretchen Sie die Füße abends, vor dem Fernseher mit einem Theraband. Dehnen Sie sie an einem Tischbein. Oder greifen Sie mit den Zehen nach einem Becher, einem Bleistift oder einem Frottiertuch. Vielleicht klappt es sogar, den Gegenstand vom einem Fuss an den anderen zu übergeben?
- Tragen Sie beim Spazieren oder Wandern Schuhe mit einer festen Sohle, wie Trekkingschuhe.

Füße in guten Händen

«Wer sich nicht selber gut um die Füße kümmern kann, kommt zu uns. Inzwischen auch vermehrt jüngere Leute», sagt Anita Hofer. «Für Fusspflege ist es nie zu früh.» Seit achtzehn Jahren führt sie ihre Fusspraxis. Während dieser Zeit hat sich die Zahl der männlichen Kunden

massiv erhöht. Diese würden die Fusspflege viel ernster nehmen und beherzigten auch die Ratschläge besser als Frauen, die ihre Füße öfters mal vernachlässigten.

Vorteil Frau

Dabei sind Frauen etwas im Vorteil. Ihre Haut ist elastischer als die der Männer. Im Laufe des Lebens ändert das allerdings, zum Beispiel durch hormonelle Veränderungen. Wie wichtig Hautbeschaffenheit und passende Schuhe sind, wird oft unterschätzt. Dann zeigen sich die gängigen Fussprobleme: Hühneraugen, übermässig starke Hornhaut, eingewachsene Nägel, Fuss- und Nagelpilz.

Hühneraugen entstehen durch zu knappe, enge Schuhe und wiederholte Stösse, die Anita Hofer als «Trauma» bezeichnet. Verhindert wer-

den können sie mit gepflegten Füßen und guten, passenden Schuhen. Übermässige Hornhaut entfernt die Podologin mit Skalpell und Feile. Vorbeugen kann man selbst, indem man alle zwei Wochen die rauen Stellen an Ferse und Ballen etwas abfeilt. Regelmässiges Fusscremen hilft.

Falsch geschnittene Nägel, enge Schuhe und auch Veranlagung können zu eingewachsenen Nägeln führen. Hier sind die Behandlungsmethoden sehr vielfältig, es kommen zum Beispiel verschiedene Nagelspannen zum Einsatz, damit der Nagel wieder die ursprüngliche

Form annimmt. Wichtig ist: Weder bei Hühneraugen noch eingewachsenen Nägeln sollte man selber zu schnippeln anfangen, diese Behandlung gehört in die Hände von Fachleuten.



«Für Fusspflege ist es nie zu früh.»

Anita Hofer

Pilzfreundliches Fussklima

Bei Fuss- und Nagelpilzen kann die Podologin nur beraten. Klar ist: Pilze werden durch enge Schuhe und Feuchtigkeit gefördert. Und was ist mit Warzen? Anita Hofer schmunzelt: «Die tauchen auf und verschwinden wieder, wie die Grippewellen.» Weil der Auslöser für die Warzen ein Virus ist, das auf unterschiedliche Art übertragen wird, kann man präventiv fast nichts dagegen tun. Bei Kindern verschwinden die Warzen oft von selber wieder. Bei Erwachsenen empfiehlt sich, sofort zu handeln. Unterstützend sollte man in Nassbereichen Badeschlappen tragen. Gesunde, gepflegte Füße sind weniger anfällig für Warzen, die vorwiegend verletzte Haut und Hornhaut befallen.

Fakt ist auch: Je älter wir werden, desto grösser werden unserer Füße. Anita Hofer: «Passen Sie die Schuhe dieser Realität an. Akzeptieren Sie, dass Sie von nun an auf grösserem Fusse leben.»

| Marie-Isabelle Bill

Den Füßen etwas Gutes tun

- Dreimal wöchentlich abends die Füße mit einer Feuchtigkeitscreme pflegen.
- Hornhaut alle zehn bis 14 Tage abfeilen. Nicht öfter als sonst wächst sie rascher nach.
- Zehennägel nicht zu kurz und in der Regel gerade schneiden.
- Lackierte Nägel dürfen sein, aber zwischendurch Lackpausen machen, zum Beispiel im Winter. Regelmässig Nagelhärter oder Nagelöl zu verwenden, stärkt die Nägel.
- Bei starkem Fusschweiss Antitranspirant Fussgel, -creme oder -spray verwenden und bei Bedarf zwei bis dreimal Mal täglich Socken wechseln. Schuhe regelmässig ersetzen. Eine Einlegesohle mit Zimtextrakt kann helfen.
- Wer täglich fünf oder mehr Stunden Gummistiefel oder Sicherheitsschuhe tragen muss, sollte sich ein zweites Paar anschaffen. Die Schuhe abwechselnd nur einen Tag tragen und nach einem Jahr ersetzen. Alte, ausgetretene Schuhe fördern Hornhaut und Hühneraugen.
- Nach einem strengen Tag entspannt ein Fussbad die Füße. Wenn es eilt, kann man während des Duschens in ein genügend grosses Becken stehen oder das Wasser in der Duschwanne stauen. Fünf Minuten reichen.
- Häufiger mal barfuss gehen, auch draussen. Dabei jedoch Asphalt und heisse Böden wie Steinplatten eher meiden.