

# Wenn jeder Schritt schmerzt: Fußkrankheiten erkennen und behandeln



Im Interview:

**Dr. med. Imke Fröhlich**  
Orthopädische Fußchirurgie  
im Josephinum

Gesund  
leben

Die Beschwerden im Fußbereich sind der häufigste Grund, Orthopäden aufzusuchen. Die Wahrscheinlichkeit für ihr Auftreten steigt mit dem Lebensalter, so hat man den Eindruck.

## Wie kommt es zu Fußschmerzen?

Dr. Fröhlich: Die Ursachen sind vielfältig. Verletzungen können Ursache und Auslöser sein. Häufig sind es jedoch Fehl- oder Überbelastungen. Betrachten wir unsere Füße, finden wir meist 27 Knochen, die über etwa 30 Gelenke miteinander verbunden sind. Bänder und Kapselstrukturen sowie mehr als 40 Muskeln mit ihren Sehnen halten sie zusammen und bewegen sie. Viele der Muskeln sitzen mit ihrer Muskelmasse am Unterschenkel und ziehen mit ihren Sehnen vor und hinter dem Sprunggelenk bis weit in den Fuß hinein. So liegt es nahe, dass es meist mehrere Faktoren sind, die bei der Entstehung von Schmerzen hineinspielen.

## Hilft es, einfach gute Schuhe zu tragen?

Dr. Fröhlich: Ja. Trotzdem dürfen Schuhe mit hohen Absätzen auch mal getragen werden, aber bitte immer möglichst kurz. Ein guter Schuh unterstützt den Fuß und gibt ein ideales Maß an Halt und Platz. Er verursacht keine Druckspitzen. Angepass-

te unterstützende Fußbettung, oft als orthopädische Einlagen, hilft beim idealen „Tuning“ des Schuhs. Zwischendurch sollte man auch mal auf geeignetem Untergrund barfuß gehen. In der Hinsicht hat sich in der Schuhherstellung ja auch viel getan. Und bitte: Wenn eine Druckstelle entstanden ist, packen Sie nicht auch noch Polster oben drauf, sondern polstern Sie drum herum.

## Was sind denn häufig auftretende Fußschmerzen?

Dr. Fröhlich: Da gibt es eine Vielzahl. Häufig behandle ich Fersenschmerzen hinten und unter der Sohle, Thema Fersensporn. Ebenso häufig sind Sehnenschmerzen, -verschleiß, und -risse der Achillessehne. Schmerzen hinter und unterhalb des Innen- und Außenknöchels oder Knick-Senk-Spreizfuß und Ballenhohlfuß kommen auch häufig vor. Genauso wie Sprunggelenksschmerzen nach Verletzung, Arthrose-Schmerzen im Fußwurzelbereich, Schmerzen bei Hammerzehen, Hallux valgus oder Schneiderballen. Auch am Fuß gibt es Nerven-Engpass-Syndrome – natürlich können auch Gefäßprobleme mit Durchblutungsstörungen dahinter stecken. Und: Schmerzen am Fuß können durchaus auch z.B. mit einem Bandscheibenvorfall zusammenhängen.

## Wie stellt der Arzt eine Diagnose?

Dr. Fröhlich: Wie bei jeder guten Diagnostik wird die Entstehungsgeschichte berücksichtigt. Wir sehen uns die Füße – aber auch den restlichen Bewegungsapparat – an. Wir tasten und testen. Standardisierte Röntgenaufnahmen sind manchmal notwendig und hilfreich. Oft geben Ultraschalluntersuchungen, dynamische Fußdruckmessungen mit Videoanalyse aber auch die moderne Computertomographie oder Nerven- und Gefäßuntersuchungen wertvolle Informationen.

## Was kann helfen, die Fußschmerzen zu lindern?

Dr. Fröhlich: Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Das Wichtigste ist, rechtzeitig alle o.g. Knochen, Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen zu trainieren. Konservativ kann man hier gezielte Übungen selbstständig durchführen oder auch angeleitet durch Physiotherapeuten. In der Behandlung kommen Entlastung bis hin zu einer Art Gipsbehandlung, aber auch gezielte Bewegungsübungen zum Einsatz. Bei Schwellungen hilft am besten Hochlagern und leichte Kompression, auch entzündungshemmende Schmerzmittel oder Injektionsbehandlungen kommen zum Einsatz. Stoßwellentherapie sowie die

Behandlung mit z.B. PRP (Eigenblut) sind oft sehr hilfreich. Die Optimierung der Schuhe durch Orthopäden kann ebenso helfen.

## Gibt es typische Fußkrankheiten die operiert werden müssen?

Dr. Fröhlich: Ein Muss gibt es nie. Wenn die Beschwerden aber trotz konservativer Maßnahmen zunehmen, ist es oft sinnvoll. Zum Beispiel, wenn Muskeln und Sehnen nicht mehr richtig zusammen arbeiten. Auch bei schmerzhaften Hammerzehen und Hallux-Veränderungen können wir ideal minimalinvasiv operieren. Und auch bei einem Diabetiker kann eine rechtzeitige operative Therapie dazu führen, dass möglicherweise eine spätere Amputation vermieden werden kann. Wichtig ist einfach, dass man bei Fußbeschwerden nicht zu lange wartet, sondern rechtzeitig einen qualifizierten Arzt aufsucht – dann ist konservativ noch viel möglich.



Klinik Josephinum gAG

Schönfeldstraße 16  
80539 München

Tel. 089 / 236 88 - 0

info@josephinum.de  
www.josephinum.de