

# Fußschmerzen – keine Frage des Alters



Im Interview:

**Dr. med. Panos Bouliopoulos**  
Orthopädische Fußchirurgie  
im Josephinum

## Gesund leben



Etwa 5000 Schritte – so viel tragen uns unsere Füße durchschnittlich pro Tag. Dabei lastet das gesamte Körpergewicht auf ihnen, bei sportlicher Betätigung wie Springen oder Laufen ein Vielfaches davon. Sind die am Fußskelett ansetzenden Muskeln geschwächt, erfüllt der Fuß seine Dämpfungsfunktion nicht mehr. Die Folge: Überlastungsschmerzen und Fehlstellungen des Fußes. Wir erklären die Krankheitsbilder.

### Was sind häufige Fußschmerzen bei Frauen?

Dr. Bouliopoulos: Frauen leiden vermehrt an einem Ballenzeh, dem sogenannten „Hallux valgus“. Ursache dabei ist nicht nur, wie viele glauben, das Tragen von High Heels. Neben erblicher Veranlagung spielt auch weiches Bindegewebe eine Rolle. Auch das sogenannte „Morton-Neurom“, welches durch entzündliche Veränderungen der Nerven verurteilt wird, kommt bei Frauen häufiger vor. Es tritt meistens zwischen der dritten und vierten Zehe am vorderen Ende des zugehörigen Mittelfußknochens auf. Betroffene beschreiben oft „elektrisierende“ Schmerzen, die in die Zehen ausstrahlen oder Missemfindungen beim Abrollen des Vorfußes. Die Beschwerden lindern können Hilfsmittel wie Einlagen oder Nachtschienen. Außerdem helfen in den Anfangsstadien Injektionen am betroffenen Nerv. Spezielle Dehnübungen der Wadenmuskulatur, welche besonders bei Frauen oft verkürzt ist, können ebenfalls den Druck vom schmerzenden Vorfußballen nehmen. Mit Fuß- und Zehengymnastik werden die Fußmus-

keln gekräftigt und Fehlstellungen entgegengewirkt. Ebenfalls wichtig: Bequeme und flache Schuhe tragen, die nirgends drücken, High Heels am besten nur stundenweise.

### Was sind häufige Fußschmerzen bei Kindern und Jugendlichen?

Dr. Bouliopoulos: Fußschmerzen bei Kindern haben ganz unterschiedliche Gründe. In erster Linie sind diese auf Verletzungen oder kleinere Unfälle zurückzuführen, etwa Anstoßen der Zehen oder Umknicken. Keine Sorgen brauchen sich Eltern zu machen, wenn der Nachwuchs an einem Knicksenk- oder Plattfuß leidet. Das ist eine Abflachung bzw. Absenkung der Fußlängswölbung. Hierbei kippt die Ferse oder der gesamte Fuß nach innen ab und es entsteht eine Art „Entengang“. Bis zum Alter von sechs Jahren ist dies ein ganz normales Wachstumsstadium. Solange dauert es bei den meisten Kindern, bis sich durch die natürliche Fußreifung das Fußlängsgewölbe aufrichtet. Schränken jedoch akute oder wiederkehrende Schmerzen das Kind stark ein, etwa beim Auftreten – oder leidet es unter Muskelkrämpfen, ist die Vorstellung bei einem Orthopäden angeraten. Dann kann ein struktureller Schaden oder ein Knochenbruch vorliegen. Mein Tipp: Am besten lassen Eltern ihre Kinder so oft es geht barfuß laufen! Sie sollten auch regelmäßig kontrollieren, ob dem Nachwuchs die Schuhe wirklich noch gut passen. Denn die Schuhgröße kann sich gerade bei kleineren Kindern schon innerhalb von weniger Wochen ändern.

### Was sind häufige Fußschmerzen bei Sportlern?

Dr. Bouliopoulos: Überlastungen oder Fehlbelastungen, die zu Entzündungen im Fußbereich führen. Häufig sind auch Erkrankungen der Sehnenansätze zu beobachten, im schlimmsten Fall sogar Knochenbrüche, die sogenannten „Ermüdungs- oder Stressfrakturen“. Entzündliche Fußschmerzen treten typischerweise erst in der Ruhephase auf. Betroffene beklagen oft einen heftigen und stechenden Schmerz. Dann sorgen entzündungshemmende Medikamente und Kälteanwendungen für erste Abhilfe. Auch gepolsterte Einlagen oder Fersenerhöhungen bringen Erleichterung. Über therapeutische Maßnahmen, wie etwa Stoßwellentherapie berät der Orthopäde im Einzelfall. Mein Tipp: Aufwärmtraining vor jeder sportlichen Aktivität. Auf Warnsignale achten, seinen Körper nicht überlasten und die gegebenen Leistungsgrenzen respektieren. Nach dem Sport ausreichend lange Ruhephasen einplanen, bei ungeübten Sportlern mindestens einen Pausentag zwischen zwei Trainingseinheiten. So haben Muskeln, Sehnen und Bänder ausreichend Erholung und es entstehen keine Überlastungserscheinungen.

### Was sind häufige Fußschmerzen bei Senioren?

Dr. Bouliopoulos: Senioren leiden oft an Fußfehlstellungen, die sie schon viele Jahre unbehandelt mit sich herumtragen. Gelenkversteifung und Arthrose in den Zehen sind dann die schmerzhafteste Folge. Hormonelle Änderungen und bestimmte Medikamente können die Fuß-

probleme noch begünstigen. Sind diese noch nicht weit fortgeschritten, helfen stützende Einlagen oder orthopädische Schuhzurichtungen. Muskeltraining und Physiotherapie können ebenfalls Beihilfe leisten. Gut für die Fußgesundheit ist es, trotz des fortgeschrittenen Alters, täglich für ausreichend Bewegung zu sorgen.

### Was raten Sie grundsätzlich allen Menschen mit Fußschmerzen?

Dr. Bouliopoulos: Starke oder anhaltende Fußschmerzen sollte sich ein Spezialist ansehen. In den meisten Fällen kann man Fußproblemen konservativ (ohne Operation) entgegenwirken. Werden die Schmerzen jedoch immer größer oder gibt es Hinweise darauf, dass die Fehlstellung bereits Sehnen oder Gelenken geschadet hat, kann ein chirurgischer Eingriff sinnvoll sein. Wichtig ist immer, bei Schmerzen nicht zu lange zu warten, damit die Fehlstellung oder Degeneration nicht fortschreitet und die Lebensqualität erhalten bleibt.



Klinik Josephinum gAG

Schönfeldstraße 16  
80539 München

Tel. 089 / 236 88 - 0

info@josephinum.de  
www.josephinum.de