

Arthrose im Fuß – was tun?



Im Interview:

Dr. med. Imke Fröhlich
Spezialistin für Orthopädische
Fußchirurgie im Josephinum

Gesund leben



Arthrose bezeichnet den Verschleiß von Gelenken. Hierbei kommt es zu Verminderung der Dicke, der Qualität und der Funktion des Gelenkknorpels und angrenzender Knochen. Die Arthrose tritt nicht nur an Knie, Hüfte und Fingern, sondern auch an den Gelenken der Füße auf. Was Betroffene tun können, um die Schmerzen zu lindern und in welchen Fällen eine Operation sinnvoll ist, wollen wir von Dr. Imke Fröhlich wissen. Sie ist Expertin für Orthopädische Fußchirurgie im Josephinum.

Welche Symptome können auf eine Arthrose im Fuß hinweisen?

Dr. Fröhlich: Bei der Arthrose nutzt sich der Gelenkknorpel ab, wird rau und zerfasert. Wenn diese stoßdämpfende Knorpelschicht fehlt, reibt Knochen auf Knochen und es können sich sogar kleine Knorpelstückchen ablösen. Gelenke werden häufig dicker, es bilden sich knöcherne Anbauten. Typisch ist ein Anlaufschmerz, aber auch ein Ruheschmerz nach Belastungen. Gelenksteifigkeit und verminderte Bewegungsfähigkeit können sich ausbilden.

Wo im Fuß kann überall Arthrose auftreten?

Dr. Fröhlich: In allen Gelenken vom Sprunggelenk bis zu den Zehen. Arthrose im Sprunggelenk ist oft eine Folge früherer Verletzungen oder von Fehlstellungen wie dem Ballenhohlfuß und Knick-Senkfuß (Fehlbelastung/Instabilität) oder im

Bereich der Fußwurzel zum Beispiel beim Senk-Spreizfuß. An den Zehen sehen wir Arthrose beim Hallux rigidus, also der steifen Großzehe, beim Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt, und bei den Hammerzehen.

Wie kann man Arthrose vermeiden?

Dr. Fröhlich: Gelenke brauchen Bewegung! Das rechte Maß ist auch hier wichtig. Überbelastungen und Fehlbelastungen der Gelenke sollten vermieden werden. Gelenkinstabilitäten sollten reduziert und falsche Gelenkausrichtungen behoben werden. Das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken muss trainiert werden.

Was können Betroffene selbst bei Arthrose-Schmerzen tun?

Dr. Fröhlich: Meist hilft Kühlen, gelegentlich aber auch Wärme. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Bei akuten Beschwerden ist oft eher Schonung, Ruhigstellung, Umschläge und Hochlegen angezeigt. Beim akuten Schmerz hilft die Einnahme eines entzündungshemmenden Schmerzmittels. Das wird auch von den Arthrose-Gesellschaften empfohlen. Ein für das Gelenk schädlicher Entzündungsprozess wird so unterbrochen. Die Einnahme sollte aber immer mit dem Hausarzt abgestimmt werden.

Wie kann konservativ therapiert werden?

Dr. Fröhlich: Nach entsprechender

Diagnostik können etwa Fehlbelastungen reduziert werden. Optimierung der Schuhversorgung aber auch selbstständige Übungen nach Anleitung gehören dazu. Häufig können Spritzen ins Gelenk mit Hyaluronsäure oder aktivierten Thrombozyten-Faktoren deutliche Linderung ermöglichen.

Was operieren Sie im Zusammenhang mit Arthrosen der Fußgelenke?

Dr. Fröhlich: Mein Ziel ist meist das Vermeiden von zunehmenden Arthrosen. Rechtzeitige und gezielte Operationen können übermäßige Schädigung benachbarter Gelenke und Anschluss-Arthrosen verhindern helfen. Über Gelenkspiegelungen (sogenannte Arthrospiegelungen) besonders des oberen Sprunggelenkes kann ich Eingriffe an Knorpel und Bändern durchführen. Mit knöchernen Korrekturen und kraftverbessernden Sehnen- und Weichteileingriffen etwa beim Knick-Senkfuß oder Ballenhohlfuß helfe ich, Stabilität zu gewinnen und das Fortschreiten von Arthrose zu vermeiden. Mit stabilisierenden Bandoperationen oder auch mit Achskorrekturen am Knochen helfe ich, Stabilität zu gewinnen und Verschleiß zu reduzieren. Knorpel- und Knochendefekte fülle ich in ausgewählten Fällen mit Knochen bzw. Knorpel auf. Mit speziellen Techniken kann die Durchblutung des Knochens und damit die Basis für stabilen Knorpel verbessert werden. Auch die differenzier-

te operative Therapie des Hallux valgus und der Kleinzehe und Mittelfußschmerzen helfen, Arthrosen zu vermeiden. Oft setze ich bei meinen Operationen minimal-invasive Techniken und resorbierbare Implantate ein. Ist die Arthrose sehr ausgeprägt, führe ich einen Gelenkersatz beispielsweise am oberen Sprunggelenk durch. Hier helfen neue Planungstechniken mit CAD (Software Orthopädietechnik), die Operationen noch präziser und schonender durchzuführen. Die verwendeten Prothesen ermöglichen es, mit sehr wenig Knochenverlust zu arbeiten. Es kann auch sinnvoll sein, ein Gelenk zu versteifen. Auch hiermit erzielen wir eine sehr gute Funktion und der Arthrose-Schmerz verschwindet.

Kontakt Praxis:

Dr. med. Imke Fröhlich
OZA Orthopädie Zentrum
Arabellapark München
Englschalkinger Str. 12
81925 München
Tel.: 089 / 9 99 09 78 - 0
www.oza-m.de

Kontakt Klinik:



Schönfeldstr. 16
80539 München
Telefon 089/23688-0
www.josephinum.de