



Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

Gesunde Füße und Sprunggelenke:

Schmerzfrei durchs Leben gehen



Im Interview:

PhD. MUDr. Michael Olos
Orthopädische Fuß-, Sprunggelenks-
und Kniechirurgie im Josephinum

Gesund leben

Schon alltägliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Spazierengehen oder Treppensteigen können mit schmerzenden Füßen oder Sprunggelenken zur Qual werden und den Alltag erheblich belasten. Viele Betroffene nehmen die Schmerzen hin, schieben eine tatsächliche Lösung auf später oder greifen zu hochgelobten Hilfsmitteln aus der Werbung – oft ohne Erfolg, manchmal sogar mit einer Verschlimmerung der Beschwerden. Doch welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, um endlich wieder schmerzfrei durchs Leben zu gehen?

Warum sind Fuß- und Sprunggelenkprobleme so häufig?

Dr. Olos: Im Laufe eines Lebens legen wir im Durchschnitt rund 120.000 Kilometer zu Fuß zurück – das entspricht fast drei Erdumrundungen. Unsere Füße sind also enormen Belastungen ausgesetzt, und daher sind Beschwerden oft das Ergebnis dieser täglichen Beanspruchung. Berufe mit langem Stehen, schweres Tragen, Leistungssport, Übergewicht oder falsches Schuhwerk erhöhen das Risiko. Auch genetische Veranlagungen können eine Rolle spielen.

Welche Beschwerden treten am häufigsten auf?

Dr. Olos: Am häufigsten sehe ich Patienten mit Vorfußbeschwerden wie Hallux valgus, Arthrose im Großzehengelenk oder Ballenschmerzen. Rückfußbeschwerden, insbesondere Fersenschmerzen, sowie Probleme an der Fußsohle und dem Fußrücken treten ebenfalls häufig auf. Verstauchungen, Sehnenentzündungen und Instabilitäten im Sprunggelenk sind oft die Folge von Verletzungen. Ein besonderer Problemfall ist die Achillessehne. In allen Fällen sollte man bei anhaltenden Beschwerden so früh wie möglich einen Spezialisten aufsuchen.

Was versteht man unter Arthrose am Fuß und im Sprunggelenk?

Dr. Olos: Arthrose ist eine komplexe Erkrankung der Gelenke, bei der nicht nur der Knorpel, sondern auch die Gelenkkapsel, die Innenhaut, die Gelenkflüssigkeit und umliegende Strukturen betroffen sind. Dies führt zu Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit. Erste Anzeichen sind Schmerzen während oder nach Belastung. Oft können konservative Maßnahmen wie spezielle Injektionen oder orthopädische Einlagen helfen, bevor eine Operation notwendig wird.

Was kann man nach einer Verletzung wie einem Bänderriss tun?

Dr. Olos: Ein Bänderriss wird tatsächlich meist ohne Operation behandelt: Schonung, Kühlung und Hochlagerung unterstützen die Heilung. Bandagen oder Schienen stabilisieren das Gelenk zusätzlich. Eine Untersuchung beim Spezialisten sollte aber immer erfolgen. Nur so lassen sich Knochenverletzungen ausschließen. Eine Operation ist glücklicherweise nur bei schwereren komplexen Verletzungen notwendig.

Welche konservativen Behandlungsmethoden sind besonders wirksam?

Dr. Olos: Einlagen und andere Hilfsmittel korrigieren Fehlstellungen und entlasten die Gelenke. Physikalische Therapien, entzündungshemmende Maßnahmen – lokal oder medikamentös – sowie Injektionen mit Hyaluronsäure oder PRP (plättchenreiches Plasma aus Eigenblut) fördern den Heilungsprozess und lindern Schmerzen. Eine immer größere Rolle spielt die Stoßwellentherapie.

Wo am Fuß kann die Stoßwellentherapie helfen?

Dr. Olos: Im Bereich von Fuß und Sprunggelenk enden viele wichtige Sehnen, die starken Belastungen ausgesetzt sind. Entzündungen an diesen Stellen sind häufig die Ursache für Schmerzen. Mit der Stoßwellentherapie – einer Methode, bei der gezielte Schallwellen ins Gewebe geleitet werden – können Schmerzen gelindert und Heilungsprozesse beschleunigt werden, auch bei Bändern. Bei Beschwerden wie Plantarfasziitis (Fersensporn), Achillessehnenbeschwerden oder Haglund-Ferse ist sie oft die erste Wahl. Auch bei anderen Erkrankungen am Fuß und Sprunggelenk kann die Stoßwellentherapie Schmerzen effektiv beseitigen und häufig eine Operation ersparen.

Wann wird eine Operation notwendig?

Dr. Olos: Viele denken, Orthopäden greifen schnell zum Skalpell – das Gegenteil ist der Fall. Unser Ziel ist es, Operationen zu vermeiden, solange es andere wirksame Lösungen gibt. Eine OP wird nur notwendig, wenn Schmerzen den Alltag stark einschränken und konservative Behandlungen nicht mehr helfen. Dringende Eingriffe sind meist bei schweren Verletzungen, Sehnenabrissen oder fortgeschrittener Arthrose nötig. Auch einige der erblichen oder erworbenen Fehlstellungen, die unbehandelt bleiben, können eine OP erforderlich machen. Viele Betroffene warten jedoch aus Angst vor dem Eingriff zu lange und nehmen unnötige Schmerzen in Kauf. Dabei sind moderne Verfahren schonend, minimalinvasiv und mit kurzer Erholungszeit verbunden. Besonders bei der Arthrose des Großzehengrundgelenkes sollte man nicht lange warten, sondern rechtzeitig operativ eingzugreifen.

Dies hilft, die Mobilität zu erhalten und Folgeprobleme wie Fehlbelastungen zu vermeiden.

Welche Unterstützung können Patienten bei Ihnen erwarten?

Dr. Olos: Bei mir können Patienten ihre Fußbeschwerden gezielt abklären lassen. Neben dem äußeren Erscheinungsbild und Röntgenbildern prüfe ich auch die Funktion des Fußes sorgfältig. Mein Ziel ist es, Beschwerden zunächst mit konservativen Maßnahmen zu lindern. Wenn diese nicht ausreichen, biete ich moderne operative Eingriffe an – darunter Korrekturen im Vor-, Mittel- und Rückfußbereich, Ballen- und Zehenoperationen sowie minimalinvasive Verfahren. Statt der häufig angebotenen Versteifungsoperationen setze ich auf gelenkerhaltende Methoden, um Gelenke rechtzeitig zu retten. Mit individueller Beratung und persönlicher Begleitung Sorge ich dafür, dass jede Behandlung – vom ersten Termin bis zur Nachsorge – optimal abgestimmt ist. Auch nach einer Operation in der Klinik Josephinum gewährleiste ich eine langfristige Betreuung in meiner Praxis.

Kontakt Praxis:

OZS – Orthopädie Zentrum Schützenstraße München
Zentrum für Fuß-, Sprunggelenks- und Kniechirurgie
PhD. MUDr. Michael Olos
Schützenstr. 5, 80335 München
Telefon 0 89/55 25 11 – 0
www.ortho-ozs.de



Schönfeldstraße 16
80539 München
Telefon 089/28 67 59 10
www.chirurgie-josephinum.de