



Schritt für Schritt – Unsere Füße

Die Arthro Clinic Hamburg steht Ihnen bei Beschwerden zur Verfügung

Sie sind ein anatomisches Wunderwerk, bringen jeden Tag Rekordleistungen und tragen uns durchs Leben: Unsere Füße sind Körperteile, die oft nicht genug Aufmerksamkeit bekommen. Doch was, wenn das Gehen schmerzt, wenn Fehlstellungen jeden Schritt zur Qual machen?

Unsere Füße – wahre Rekordhalter

Erinnern Sie sich an die Bilder vom letzten Hamburg-Marathon? Nehmen wir eine mittlere Schrittlänge von 60 Zentimetern, so hat jeder der Läufer auf der 42,195 Kilometer langen Strecke mehr als 70.000 Schritte gemacht. Bei jedem dieser Schritte müssen die Füße abwechselnd nicht nur das gesamte Körpergewicht des Menschen tragen. Kräfte, die dabei auf Gelenke wirken, sind immens. Ein Fuß trägt dabei oft das mehrfache des Körpergewichtes.

Insgesamt 27 Knochen, mehr als 30 Gelenke und viele große und kleine Muskeln sowie Bänder sind in einem ausgefeilten Zusammenspiel dafür verantwortlich, dass wir Schritt für Schritt unsere Wege gehen.

Für Fußprobleme gibt es viele Gründe

1. Sie wollen wissen, wo Ihr Schuh drückt? Machen Sie einen einfachen Test: Stellen Sie sich barfuß auf ein Blatt Papier und malen die Konturen Ihres Fußes ab. Nun nehmen Sie einen Schuh und stellen ihn auf Ihren Fußabdruck. Die Stellen, an denen

Ihr Fuß in Bedrängnis gerät, sind schnell zu erkennen.

2. Fußprobleme entstehen auch durch mangelnde oder falsche Bewegung im Alltag. Gerade die kurzen Fußmuskeln werden zu wenig trainiert. Laufen Sie barfuß, am Besten im Sand.

3. Auch durch angeborene Fehlstellungen oder eine Bindegewebschwäche können

Diese müssen ausweichen und bilden so Krallenzehen aus. So entsteht ein weiterer Druckpunkt, und diese machen den natürlichen Bewegungsablauf teilweise unmöglich. Der komplette Bewegungsapparat kann durch diese Fehlbelastung in Mitleidschaft geraten.

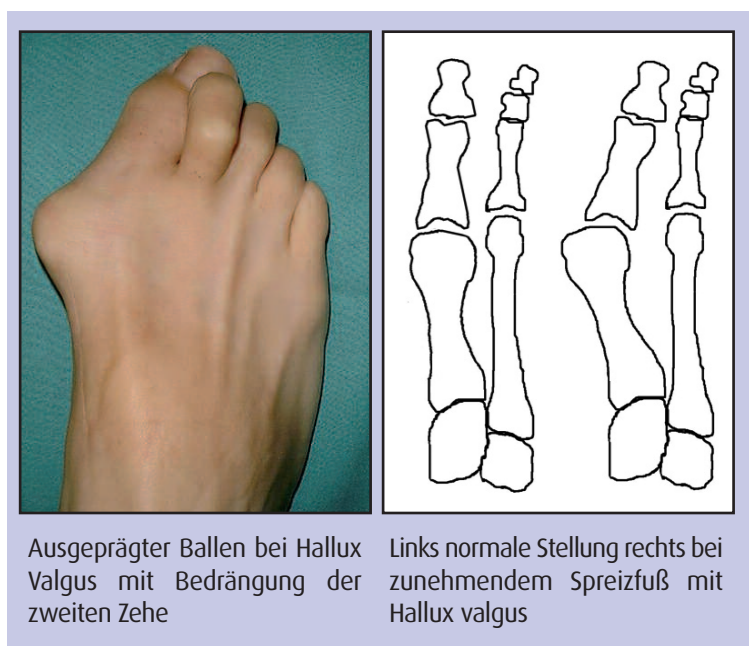
5. Angepasstes Schuhwerk und individuell angefertigten Einlagen können helfen.

dann nur noch: Schuhe aus, Füße massieren. Viele Patienten mit einem solchen Nervenknötchen berichten über mehrere erfolglose Versuche mit unterschiedlichen Einlagen.

Fortschritte in der Fußchirurgie

Ist der Leidensdruck groß und die konservative Möglichkeiten ausgeschöpft, so sollte die operative Therapie angedacht werden. In den vergangenen Jahren wurden auf dem Gebiet der Fußchirurgie erhebliche Verbesserungen erzielt. So ist es heute möglich, durch gelenk- und funktionserhaltende Eingriffe eine Korrektur durchzuführen, die Beschwerden sehr effizient beheben kann. Mit einer individuellen operativen Therapie und der entsprechenden Nachbehandlung erreichen wir heute für viele Patientinnen und Patienten eine Linderung der Schmerzen.

**Kontakt: Harald Uphus
Facharzt für Orthopädie und manuelle Medizin
DAF Zertifikat Fusschirurgie
Arthro Clinic Hamburg
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
22143 Hamburg
Terminvereinbarung
Tel.: 040 675 620 0**



Ausgeprägter Ballen bei Hallux Valgus mit Bedrängung der zweiten Zehe

Links normale Stellung rechts bei zunehmendem Spreizfuß mit Hallux valgus

die Füße aus der optimalen Stellung geraten. Bei Frauen ist hier der Ballenzeh, der so genannte Hallux valgus, mit zunehmender Breite des Fußes und Abweichen des Großzehes die häufigste Fehlförmigkeit. Bei Männern ist dagegen die zunehmende Versteifung und Abnahme der Beweglichkeit im Großzehengrundgelenk am weitesten verbreitet.

4. Die Folgen von Fehlstellungen sind erheblich: Zum Beispiel kann der Hallux valgus die Kleinzehen bedrängen.

Ebenso mögen professionelle Fußpflege und krankengymnastische Behandlungen die Symptome lindern.

6. Es sind nicht nur die Gelenke, auch Nerven sorgen für Probleme im Fuß. Beim sogenannten Morton Neurom bildet sich ein Nervenknötchen zwischen den Mittelfußköpfchen. Durch chronische Überlastung kommt es zu einem ständigen Druckreiz auf den Nerv. Ein teilweise stechender, gelegentlich elektrisierender Schmerz schießt in die Zehen und den Vorfuß. Oft hilft



Harald Uphus