

STANDPUNKTE

Mit der Gesundheit auf gutem Fuß leben

Was tun Frauen nicht alles, um hübsch auszusehen: Von der Kosmetik bis zur ästhetischen Chirurgie werden alle Möglichkeiten ausgeschöpft.

Nur ein Bereich des Körpers wird meistens vergessen: Die Füße nämlich, die uns durchs Leben tragen.

Dabei sind doch gerade schöne Füße eine besondere Zierde, gehören zum attraktiven femininen Gesamtbild. Weil nur gesunde Füße auch wirklich schön sein können, sollte man nicht warten, bis schmerzhaft Veränderungen zu mehr Aufmerksamkeit zwingen.

„Passt auf Eure Füße auf!“, mahnt deshalb Dr. Christian Kinast, Arzt für Orthopädie und Sportmedizin, der das Thema ganzheitlich betrachtet wissen will. Im ORTHOPÄDIE ZENTRUM ARABELLAPARK München wird vom Nagel bis zum Sprunggelenk alles betreut und behandelt, was mit der Funktion unserer Gehwerkzeuge zu tun hat. Dabei gibt der Facharzt zu bedenken, dass viele körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, von Fußproblemen herrühren können.

RECHTZEITIG EINGREIFEN!

Ein femininer Fuß in einem schönen Schuh! Das sieht hinreißend aus.

Dr. Kinast will seinen Patientinnen nicht die Freude an modischen Schuhen nehmen, sondern zu mehr Umsicht mahnen und zum rechtzeitigen Gegensteuern bei beginnenden Verformungen. Jeder denkt da sofort an den Hallux Valgus. Es handelt sich dabei um eine Achsabweichung der Großzehe zum Fußaußenrand hin, der Kopf des ersten Mittelfußknochens tritt seitlich heraus. Eines von vielen Problemen am Fuß, aber tatsächlich das dominante Therapiethema in der orthopädischen Fußchirurgie. Vor allem Frauen sind betroffen, nicht nur, wenn sie hohe und spitze Schuhe tragen, sondern weil sie ein schwächeres Bindegewebe als Männer haben, das durch hormonelle Veränderungen (z. B. Schwangerschaft) noch nachgiebiger wird. Bei den ersten Beschwerden – meistens schmerzt der Ballen am Vorfuß – kann der Therapeut korrigierend eingreifen.

Es muss nicht immer gleich operiert werden. Allerdings sollte man, so Prof. Dr. Johannes Hamel, auch bis zu einer Operation nicht zu lange warten („... man fährt ja auch nicht mit platten Reifen bis auch die Felgen kaputt sind“). Beginnen sich die Kleinzehen zu verformen, ist eine operative Behandlung meist angezeigt. Je stärker die Verformung, desto komplizierter der Eingriff und desto länger dauert die Rehabilitation.

SCHRAUBEN, DIE SICH AUFLÖSEN

Es gibt verschiedene Verfahren der Operation. Dr. Christian Kinast stimmt die Methode individuell auf den Patienten ab. Das Ziel ist: Gelenk, Muskeln und Sehnen werden wieder so hergestellt, dass eine normale Funktion möglich ist und der Fuß wieder hübsch und ästhetisch aussieht.

Die meisten können direkt nach der Operation wieder auftreten, allerdings sind bis zur kompletten Heilung des Knochens etwa 6 Wochen Schonung angesagt. Auf eine lästige Nachoperation zum Entfernen der eingesetzten Schrauben kann bei Dr. Kinast in der Regel verzichtet werden. Denn der Spezialist arbeitet mit neuen Schrauben aus einem Bio-Kunststoff (Milchsäure), die sich im Fuß von selbst auflösen. Ihre Anwendung erfordert hohes technisches Geschick und entsprechende Erfahrung, über die Dr. Christian Kinast verfügt. Er hat diese kleinen Wunderteile in den USA entdeckt und (nach der CE-Zulassung) in der Fußchirurgie eingesetzt.

„Man kann fast immer noch etwas tun!“, macht Dr. Christian Kinast auch denjenigen Hoffnung, die den Traum vom schmerzfreien Gehen auf wohl geformten Füßen längst aufgegeben haben.



Dr. med. Christian Kinast

