

Immer ein Blickfang: SCHÖNE FÜSSE!

Garant für glänzenden Auftritt

Dass der Anspruch auf Schönheit von Kopf bis Fuß nicht immer ganz wörtlich genommen wird, beweisen viele Patientinnen, die in die Praxis von Dr. Christian Kinast kommen. Vor allem Frauen, die das Mode-Diktat zu streng nehmen und ihre Füße dauerhaft in zu enge und zu hohe Schuhe zwingen, riskieren dicke Ballen oder andere Verformungen der Knochenstruktur. Spätestens, wenn jeder Schritt schmerzt, greift der Münchner Orthopäde ein und bringt mit einer neuen Operationstechnik die Füße auch optisch schnell wieder auf die Überholspur.

Zwei Herzen schlagen in seiner Brust: Als Mann freut er sich über den Anblick attraktiver Frauen in High-Heels, als Mediziner müsste er eigentlich zu bequemen Trettern nach Birkenstock-Vorbild raten. Um so mehr freut sich Christian Kinast über die Designer, die komfortables Schuhwerk entdeckt haben, das schick und gleichzeitig schön ist. Vor allem Hammerzehen oder Ballen, in der Fachsprache Hallux Valgus genannt, werden den Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, der in München mit Kollegen das Orthopädie Zentrum Arbellapark betreibt, aber so lange weiter beschäftigen, so lange es auch extrem spitze Schuhe mit hohen Absätzen gibt. Seine umfangreichen Kenntnisse als Chirurg sind immer wieder gefragt, um Füße wieder in Form zu bringen.

Dabei handelt es sich um ein nicht nur sensibles sondern hochkomplexes Organ mit 28 Knochen, über 30 Gelenken und einem komplizierten Geflecht aus Bändern, Sehnen und Muskeln. Zudem leisten Füße Schwerstarbeit, tragen sie uns doch im Laufe eines Lebens fast drei Mal um den Erdball. Weil das aber häufig im falschen Schuhwerk geschieht, ist es laut Dr. Christian Kinast kein Wunder, dass Vorderfußdeformitäten auf dem Vormarsch sind. Vor allem zu hohen Absätzen schreibt es der Mediziner zu, dass häufig schon junge Frauen über eine schmerzhaft Veränderung an den Zehen klagen.

„Die Wadenmuskulatur wird durch das Stöckeln verkürzt. Das zieht automatisch die Anatomie des Fußes in Mitleidenschaft“, erklärt Dr. Christian Kinast. Die Folge sind stechende Schmerzen durch Überbelastung des Mittelfußköpfchens. Zusätzlich bildet sich oft ein Hammerzeh, bei dem der Zeh zur Fußsohle hin extrem verkrümmt sein kann.

Warum die Füße aber trotzdem so sträflich vernachlässigt werden, begründet der Arzt in der Geschichte. So galten vor allem kleine Füße schon immer als Symbol für Sex und Harmonie. In China wurden dazu den Frauen die Füße absichtlich in Schühchen mit engen Verschnürungen verformt. Dr. Christian Kinast vermutet: „Auch bei uns neigen Frauen dazu, sich Schuhe aus ästhetischen Gründen eher eine Nummer zu klein zu kaufen.“ Wer so seine Füße über Jahre hinweg malträtiert, riskiert unweigerlich eine Fehlstellung der Knochen.

Schön und schnell wieder auf die Beine kommen

Häufig hilft nur noch eine Operation. Doch die war bisher nicht nur schwierig, sondern auch langwierig. Wurden Schrauben oder Verdrahtungen aus Metall eingesetzt, um die Knochen wieder auf Kurs zu bringen, mussten die Implantate in einer zweiten Operation entfernt werden. Damit wollte sich Dr. Christian Kinast nicht abfinden. Sein Ziel: Patientinnen so schnell wie möglich und mit einem schonenden Verfahren wieder auf die Beine zu bringen. Dabei hat er seine fachliche Liebe zu Füßen bereits 1988 bei einem Studienaufenthalt in den USA entdeckt. „Die Vereinigten Staaten haben eine lange Historie im Bereich der rekonstruktiven Fußchirurgie“, erläutert Dr. Christian Kinast. Dass in Amerika den Füßen ein höherer Stellenwert zugeordnet wird als in Europa, beweisen auch die Fußpfleger, für die es eine eigene medizinisch-operative Ausbildung gibt.

Besonders begeistert zeigte sich der Orthopäde über sich selbst auflösende Schrauben, die er auf dem Amerikanischen Orthopäden Kongress in Orlando entdeckte. Bisher hatten diese Schrauben vor allem Kiefer- und Gesichtschirurgen verwendet. Diese Technik wollte er auch Patientinnen mit Fuß-Problemen zukommen lassen, und so nahm er Kontakt mit dem Hersteller Biomet Merck der „LactoSorb“-Schrauben auf. Außerdem gründete er das interdisziplinäre Zentrum für orthopädische Fußtherapie ZOFT und berichtet als Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Fußchirurgie auf zahlreichen Kongressen über seine langjährigen Erfahrungen. Auch internati-



Foto: ZEFA/M. Möllenberg



Dr. med. Christian Kinast

onal wird Dr. Christian Kinast zu Kongressen eingeladen, da er weltweit als Pionier der modernen Fußchirurgie gilt und die meisten resorbierbaren Implantate eingesetzt hat. Umfangreiche Erfahrungen und Optimierung der Operationstechnik kommen seinen Patientinnen zu Gute. Denn die Bio-Schrauben, die je nach Einsatz zwischen 2 und 2,5 Millimeter dünn und bis zu 27 Millimeter lang sind, lösen sich im Körper selbst wieder auf. „Und das ohne Risiken wie beispielsweise einer Allergie, die durch den Einsatz von Metallschrauben hervorgerufen werden kann“, bestätigt Dr. Christian Kinast.

Einen weiteren Vorteil des neuartigen Eingriffs sieht der Arzt in der psychologischen Komponente. So konnte er häufig feststellen, dass alleine der Anblick von scharfkantigen Metall-Schrauben auf dem Röntgenbild dafür sorgte, dass die Patientinnen Schmerzen empfanden. „Sie waren sicher, den Fremdkörper auch zu spüren“, so Dr. Christian Kinast. Hinzu kommt, dass sich durch die Alternative mit bioresorbierbaren Schrauben und Stiften mehr Frauen überhaupt zu einer Operation entschließen können, denn, so Dr. Christian Kinast, es sollte niemand unter kranken oder deformierten Füßen leiden.

Der Eingriff erfordert nicht nur äußerstes chirurgisches Feingefühl, sondern auch viel Erfahrung mit dem Material. Dr. Christian Kinast: „Um für einen optimalen Halt der LactoSorb-Schrauben zu sorgen, muss ich feinste Gewinde schneiden.“ Deshalb dauert die ambulant durchführbare Operation deutlich länger als die herkömmliche Methode. Das führt jedoch zu keiner höheren Belastung der Patientin, da auf äusserst schonende Narkose-Mittel zurückgegriffen wird. Nach dem Eingriff darf die Patientin ausserdem sofort wieder aufstehen, der Fuß wird in einem Spezialschuh geschützt. Selbst der Zeh kann gleich wieder bewegt werden. Nach vier Wochen wird der Spezialschuh gegen einen weiten Turnschuh getauscht. Sport ist nach 8 bis 12 Wochen wieder möglich.



Die Bioschrauben lösen sich von selbst wieder auf.



Dr. Christian Kinast bei der Vorbereitung eines Eingriffs

Fußfit-Vorbeugung hilft

Neben der Behandlung krankhafter Fehlstellungen liegt Dr. Christian Kinast aber auch die Ästhetik am Herzen. So gibt es zahlreiche unschöne Erscheinungen wie zu kurze, zu lange oder verkümmerte Zehen, die dazu führen, dass Frauen ihre Füße verstecken. Auch hier kann der Orthopäde hilfreich eingreifen und durch eine Operation dafür sorgen, dass Beschwerden in späteren Jahren erst gar nicht entstehen und sich seine Patientinnen wieder von Kopf bis Fuß wohl fühlen.

Auch lassen sich laut Dr. Christian Kinast viele Symptome durch Krankengymnastik korrigieren. Selbst bei weichen und flexiblen Hammerzehen steht die ärztlich verordnete Fitnesskur für die Füße an erster Stelle. Eigens ausgebildete Therapeuten kümmern sich darum, die Schwachstellen zu stimulieren und mit speziellen Übungen auch der Muskulatur wieder auf die Sprünge zu helfen.

Die Patientinnen können aber auch ganz privat dafür sorgen, dass gutes Aussehen nicht an den Füßen schlapp macht. So will Dr. Christian Kinast keiner Frau das Tragen von High Heels vermiesen. Er empfiehlt lediglich, den Füßen nach einem grossen Auftritt immer wieder Ruhepausen zu gönnen. Das Tragen von bequemen Sandalen oder Barfuß laufen ist ideal. Damit auch die Muskulatur mit zunehmenden Lebensjahren Schritt hält, dafür sorgen kleine Zehenübungen. Einfach zwischendurch mit den Zehen nach einem Gegenstand greifen und aufheben.



Ausgeprägter linksbetonter Hallux valgus mit schmerzhaftem „Ballen“

Ausserdem sollten die Füße gut beobachtet werden, denn eine Deformierung wie bei einem Hammerzeh kündigt sich schon vor den Schmerzen deutlich an. Wer unter dem zweiten Zehenballen Rötungen feststellt und wenn sich Verhornungen in dieser Region nicht mehr entfernen lassen, ist gefährdet. Eine entsprechende und frühzeitig eingeleitete Fuß-Therapie kann eine Operation verhindern. Wird ein Eingriff dennoch notwendig, ist es dem Einsatz von Dr. Christian Kinast zu verdanken, dass auch die gesetzlichen Krankenkassen überlegen, die Kosten für den Eingriff zu übernehmen. Die privaten Krankenkassen erstatten bereits jetzt schon einen Grossteil der Behandlungskosten.