



# Fuß-Noten\*

**Sommerzeit, Barfuß-Zeit – unsere Füße haben mehr Beachtung verdient**

**\*von Experte Dr. Christian Kinast (Orthopädie Zentrum Arbellapark)**

**Sommerzeit, frische Luft, Schwimmbäder, offene Schuhe, strumpflös gehen. Herrlich! Am liebsten würden viele von uns öfter barfuss gehen – was gar nicht so falsch wäre. Geht leider nicht (immer). Aber in dieser Jahreszeit müssen unsere Füße oft auch mehr aushalten. Gerötete Füße, Hornhaut, Schmerzen, Blasen, Sportschäden – wie man diesen „Fuss-Fouls“ die „rote Karte“ geben kann, weiß der Experte für Fuß- und Sprunggelenke Dr. Christian Kinast vom Orthopädie Zentrum Arbellapark München (OZA).**

## *...und der ästhetische Aspekt solcher Operationen?*

Nach einer OP, wie sie bei uns durchgeführt wird, sollte der Fuß nicht nur nicht mehr schmerzen, sondern auch optisch ein ansprechendes Bild bieten. Viele Probleme können durch minimal invasive Methoden gelöst werden.

## *Gibt es Hoffnung bei Arthrose?*

Versteifende Operationen sind nur selten notwendig. Gelenkerhaltende Eingriffe bewahren die Beweglichkeit von Fuß- und Sprunggelenken und ermöglichen selbst schwer leidenden Fußkranken, ihre verloren gemeinten Träume wie Golfspielen und Wandern wieder zu realisieren.

## *Im Sommer trägt man öfter Sportschuhe. Was ist raten Sie?*

Bei Sportarten wie Tennis, bei denen häufiges Abbremsen vorkommt, helfen rutschfeste Einlagen und ausreichend weite, große Schuhe. Die Regel: Der Schuh muss eine Daumenbreite länger als der längste Zeh sein, und der kleine Finger sollte neben dem Fußaußenrand im Schuh Platz haben.

## *Wie verhindert man Blasen und Hornhaut?*

Generell gilt: Vorsicht bei neuen Schuhen und Einlegesohlen. Vorbeugen können Pflegeschäume, Sprays und Cremes sowie Einlagen aus Synthetik anstatt Leder. Und immer wieder: Der Schuh muss groß genug sein. Hornhaut ist die Antwort des Körpers auf Belastung. Die Ursache kommt von außen durch Belastung, aber häufig auch von innen, denn Fehlstellungen der Knochen führen zu einer vermehrten Belastung der Haut.

Info: [www.oza-m.de](http://www.oza-m.de)

## *Warum gilt „Zeigt her eure Füße“ in dieser Jahreszeit nicht für jeden?*

Weil leider nicht jeder Mensch schöne Füße hat, die er gern in Sandalen, offenen Schuhen oder barfuß zeigen möchte. Verformungen wirken oft hässlich und verursachen Schmerzen. Verletzungen, Fehlstellungen und kleine Wehwechen, die dem ästhetischen Anspruch nicht mehr genügen, können heute aber mit modernen Methoden und Verfahren korrigiert werden.

### Interview

## *Welches sind die häufigsten Fuß-Probleme?*

Im Vorfuß sind es gerötete Großzehenballen und Hammerzehen. Oder der Spreizfuß, der meistens in Verbindung mit Hammerzehen und einem Großzehenballen (Hallux valgus) auftritt. Achillessehnenbeschwerden entstehen durch zu hohen Kappendruck oder zu häufiges Tragen von hohen Absätzen – dadurch verkürzt sich die Wadenmuskulatur. Frauen sollten öfter barfuß gehen, weil sie sich sonst die Füße deformieren.

## *Welche Fußprobleme kann man operativ korrigieren?*

Dank neuer Erkenntnisse lassen sich heute viele Fußbeschwerden operativ korrigieren. Bei uns werden OP-Verfahren angewandt, die bei einer Großzehengrundgelenksarthrose (Hallux rigidus) oder einer Großzehenballen-OP wieder eine Vollbelastung erlauben. Diese schönen Aussichten konnten „alte“ OP-Verfahren noch vor Kurzem nicht versprechen. Das Gleiche trifft bei Mittelfußbeschwerden zu, die oft als hoffnungslose Fälle in orthopädische Schuhe verbannt wurden – und immer noch werden. Im OZA werden komplexe Rekonstruktionen garantiert. Ebenso bei schwersten Fußfehlstellungen, die heutzutage operativ gut korrigiert werden können. Auch Fersenbeschwerden können heute dank der minimal invasiven Therapien und endoskopischer Operationsverfahren behoben werden. Und außerdem: Mit den neuen, sich selbst auflösenden Schrauben ist eine spätere Entfernung von Schrauben und Nägeln, also ein zweiter Eingriff, nicht mehr notwendig.