



Fussbeschwerden

Den Füessen Sorge tragen

Unsere Füsse tragen uns tagesin, tagaus durchs Leben. Es lohnt sich, ihnen Beachtung zu schenken, bevor sie sich mit Schmerzen bemerkbar machen.

Der Fuss ist einer der ausgeklügeltesten und widerstandsfähigsten Körperteile des Menschen. 26 Knochen werden durch 33 Gelenke verbunden, durch Sehnen, 20 Muskeln und mehr als 100 Bänder zusammengehalten und von einer Vielzahl von Nerven durchzogen. Ein raffiniertes System, das uns nicht nur den aufrechten Gang, sondern auch die verschiedensten Bewegungen in alle Richtungen erlaubt. Und dies meist, ohne Probleme zu bereiten, während Jahren und Jahrzehnten.

Mit der Zeit altern unsere Füsse und es kann sich eine Fehlstellung wie ein Senk- oder ein Spreizfuss entwickeln. Dies äussert sich etwa darin, dass im Alter eine Schuhnummer, die früher wie angegossen passte, plötzlich zu klein ist. Dies ist noch kein medizinisches Problem, kann aber eines werden. Wie wichtig unsere Füsse im Alltag sind, merken wir oft erst, wenn sie schmerzen. Da die Füsse für die gesamte Statik des Körpers mitverantwortlich sind, können Fussprobleme auch an anderen Stellen des Körpers Beschwerden verursachen. Regelmässige Fusspflege, gutes Schuhwerk, Einlagen und andere Hilfsmittel sorgen für guten Laufkomfort und verhindern, dass sich plötzlich Schwierigkeiten ein-

stellen. Denn es gibt eine ganze Reihe von schmerzhaften Fussbeschwerden, welche die Mobilität und damit das Wohlbefinden einschränken.

Volkskrankheit Hallux valgus

Der Hallux valgus ist die häufigste Fehlstellung des Vorfusses. Eine Fehlstellung des ersten Mittelfussknochens verursacht ein Überbein am Grundgelenk der Grosszehe. Diese krümmt sich zur zweiten Zehe hin, wodurch es zu einer veränderten Lastaufnahme beim Gehen, einer Verbreiterung des Vorfusses und einem Absenken des Quergewölbes (Spreizfuss) kommt. Schmerzen unter den Vorfussballen (Metatarsalgie) und eine zunehmende Verkrümmung der Zehen (Hammer-/Krallenzehe) können entstehen. Ursachen sind neben einer Veranlagung Übergewicht und falsches, zu enges Schuhwerk.

Mit Einlagen, Schuhen mit genügend Platz, korrigierenden Schienen und Bandagen sowie Physiotherapie wird versucht, dem Spreizfuss entgegenzuwirken. An einer bestehenden Fehlstellung können diese Massnahmen allerdings nichts ändern. Als letzte Massnahme bleibt die Operation, um die Fehlstellung zu korrigieren und die Schmerzen zu lindern.

Hammer- und Krallenzehen können mit einer Hallux-valgus-Deformität, aber auch unabhängig davon entstehen und verursachen Druckstellen und Hornhaut. Da zugleich oft ein Spreizfuss vorliegt, kann auch hier mit Einlagen und geeignetem Schuhwerk entgegengewirkt werden. Je nach Ausprägung und Beschwerden kommt auch eine operative Korrektur, also eine Begradigung der Zehe durch einen Weichteileingriff oder eine Gelenkversteifung, infrage.

Wenn die Ferse schmerzt

Ein häufig auftretendes Fussproblem ist der sogenannte Fersensporn. Dabei handelt es sich um eine Entzündung am knöchernen Ansatz der Sehnenplatte der Fusssohle (Plantarfascie) am Fersenbein (Plantarfasciitis). Sie kündigt sich mit schleichend zunehmenden, stechenden Schmerzen unter der Ferse an, die vor allem bei Überbelastung auftreten. Anlaufschmerzen am Morgen sind typisch. Hinzu kommt häufig eine Verkürzung der Wadenmuskulatur, welche zusätzlich Zug auf die Plantarfascie auslöst. Die gute Nachricht ist, dass die Plantarfasciitis von selbst wieder verschwindet. Allerdings kann die Zeit bis dahin recht unangenehm sein, und es kann zudem nicht vorausgesagt werden, wie lange die Heilung dauert. Deshalb geht es bei der Behandlung vor allem darum, die Heilungszeit so angenehm als möglich zu gestalten: Fersenkissen im Schuh entlasten die Ferse. Das Dehnen der Wade und der Sehnenplatte fördert die Mobilität. Eine Schiene verhilft nachts zu einer neutralen Ruheposition. In hartnäckigen Fällen kann die Entzündung mit einer Kortison-Infiltration behandelt werden.

Arthrose und Gelenkentzündungen

Vor allem Menschen in der zweiten Lebenshälfte leiden oft unter Arthrose, also übermässigem Verschleiss der Gelenkknorpel. Fehlhaltungen können diese begünstigen, wenn dadurch der Druck der beiden Gelenkhälften aufeinander ungleichmässig ist und an einer Stelle hoher Druck für übermässigen Abrieb der Knorpel sorgt. Solche Fehlhaltungen können angeboren oder erworben sein, etwa durch ungeeignetes Schuhwerk oder einen Unfall. Zu den Arthrosen gehört auch der Hallux rigidus, bei dem das Grosszehen-Grundgelenk nach und nach versteift. Wird eine Arthrose zu einer Arthritis, also einem entzündlichen

Gelenkknorpelverschleiss, ist dies nicht nur sehr schmerzhaft, sondern bewirkt auch, dass der Verschleiss noch schneller fortschreitet. Mit orthopädischen Massnahmen werden die betroffenen Gelenke deshalb entlastet. Dazu können orthopädische Einlagen, Sohlenversteifungen und die Anpassung des Schuhwerks gehören. Eine Belastungsanpassung, Gelenks-Infiltrationen oder eine Gewichtsreduktion können ebenfalls helfen, die Belastung der Gelenke

Regelmässige Fusspflege, passendes Schuhwerk und das Vermeiden von Übergewicht helfen, Fussproblemen vorzubeugen.

zu verkleinern. Als letztes Mittel kann eine Operation Schmerzfreiheit bringen und die Mobilität wieder herstellen. Bei einer geringen Arthrose können gelenkerhaltende Eingriffe vorgenommen werden, wobei eine Restbeweglichkeit erhalten bleibt. Ist die Arthrose weiter fortgeschritten, muss das Gelenk jedoch versteift werden.

Die Gicht – früher auch «Zipperlein» oder «Krankheit der Könige» genannt – ist eine häufige nichtinfektiöse, arthritische Erkrankung. Hervorgerufen wird sie durch kristalline Ablagerungen von Harnsäure im Gelenkspalt, was zu schmerzhaften Entzündungen führt. Die Krankheit kann akut oder chronisch verlaufen und verschiedene Gelenke des Körpers befallen, häufig ist das Grosszehen-Grundgelenk betroffen. Bei der chronischen Form wird das ganze Gelenk zerstört. Gicht ist eine familiär vererbte Krankheit, die aber durch hohen Fleisch- und Alkoholkonsum gefördert wird. Behandelt wird sie mit Entzündungshemmern und Medikamenten, welche den Harnsäurespiegel im Blut senken. Durch Anpassung der Ernährung kann die Krankheit positiv beeinflusst werden.

Krankheiten von Haut und Nägeln

Neben Problemen von Knochen, Gelenken und Sehnen gehören Druckstellen und Hühneraugen zu den häufigen Fussproblemen. Durch chronischen Druck und Reibung auf einer knochennahen

Hautstelle entsteht eine Hornhautschwiele, in deren Mitte sich ein harter, gegen innen gerichteter Dorn bildet, der bei Belastung starke Schmerzen verursachen kann. Hier helfen Fusspflege und passende Schuhe präventiv. Ist das Hühnerauge einmal entstanden, kann es mit einer podologischen Behandlung entfernt werden.

Fuss- und Nagelpilze werden häufig dort übertragen, wo es feucht und warm ist und viele Menschen barfuss laufen, zum Beispiel in öffentlichen Bädern oder Saunas. Deshalb entwickelt sich Fusspilz auch vorzugsweise zwischen den Zehen. Verursacht wird er durch Fadenpilze in der Hornschicht der Haut und der Nägel. Die befallene Haut erscheint oft aufgeweicht, abschälend, schuppig, und sie brennt oder juckt. In jedem zweiten Fall von Nagelpilz geht ein Befall der Haut voraus. Das beste Mittel gegen Fuss- und Nagelpilze ist, die Füsse nach dem Baden oder Duschen gut abzutrocknen. Bei Befall wird mit Spray, Salbe, Creme oder eventuell Tabletten behandelt.

Gesundheit und gutes Fussgefühl

- *Schuhe in passender Grösse und Form anziehen: flach, genügend breit, stabile Sohle. Schuhe mit abgetretenen Absätzen ersetzen.*
- *Bei einem Hallux muss der Schuh besonders um das Grosszehen-Grundgelenk genug Platz bieten. Nähte sollten sich nicht dort kreuzen. Gegebenenfalls Schuhe ausweiten lassen.*
- *High-Heels dürfen ohne Weiteres sein, aber nicht als Alltagsschuhe.*
- *Zehennägel regelmässig schneiden, aber nicht zu kurz.*
- *Ein warmes Fussbad fördert die Durchblutung. Vorsicht bei Diabetes, Sensibilitätsstörung und Hauterkrankungen!*
- *Hornhaut kann einreissen und zu Wunden führen. Regelmässig entfernen oder gegebenenfalls durch eine Fachperson entfernen lassen.*
- *Eine Fussalbe pflegt die Füsse.*
- *Blasen- und Hühneraugenpflaster, Zehenkeile und andere Hilfsmittel für mehr Fusskomfort.*

Wichtig: ein wachsames Auge auf die Füsse



Beim diabetischen Fuss können Wunden auftreten, ohne dass sie Schmerzen verursachen. Dies kann zu Komplikationen führen.

Jede vierte Person mit Diabetes mellitus entwickelt im Laufe der Krankheit ein diabetisches Fussyndrom. Dabei handelt es sich um Wunden an den Füssen, die nicht spontan abheilen, sich infizieren und in tiefere Gewebeschichten ausbreiten können. Wird nicht rasch gehandelt, droht die (Teil-)Amputation des Fusses, im schlimmsten Fall gar des ganzen Unterschenkels.

Wunde wird nicht bemerkt

Dass es dazu kommt, hat mit Spätkomplikationen eines schlecht eingestellten Diabetes zu tun. Durch die Störung des Nervensystems an den Füssen bleibt der Warnschmerz bei einer Verletzung aus, sodass diese nicht wahrgenommen und daher nicht behandelt wird. So können akute oder chronische Wunden entstehen, ohne dass der Patient dies realisiert. Häufig leiden die Patienten zusätzlich an Fussfehlstellungen, da auch die Nerven der

kleinen Fussmuskeln gestört sind. Die Folge sind vor allem bei unpassendem Schuhwerk Druckstellen und dadurch Hornhaut, unter der sich eine Wunde bilden kann. Auch die Schweissbildung ist häufig beeinträchtigt, was zu trockener und dadurch verletzungsanfälliger Haut führt. Weil überdies bei Diabetikern die Durchblutung der Füsse wegen verengter Arterien der Unterschenkel oft gestört ist, ist die Selbstheilung der Wunde behindert.

Rasch interdisziplinär handeln

Bei einem diabetischen Fussyndrom

muss rasch und fachübergreifend gehandelt werden, um eine Amputation zu verhindern. Hierfür wird im Spital Emmental seit längerer Zeit eine interdisziplinäre Fussprechstunde angeboten. Die Wunden werden chirurgisch gesäubert und durch geeignetes provisorisches Schuhwerk und eventuell durch einen Gips komplett vom Druck entlastet. Ein möglicher Infekt wird mit Antibiotika behandelt. Um die Durchblutung zu fördern, können Arterien mittels Ballonkathetertechnik aufgeweitet oder ein Bypass angelegt werden. Nach erfolgreicher Abheilung der Wunden ist die Anpassung von geeignetem Schuhwerk angezeigt.

Richtige Fusspflege bei Diabetes

Besser ist allerdings, wenn es gar nie zur Wunde kommt. Deshalb ist die Prävention das A und O, und hier ist auch der Patient selbst gefordert. Er muss seinen Fuss täglich pflegen, untersuchen und dabei besonders auf mögliche Wunden, Scheuer- und Druckstellen kontrollieren. Bei verdächtigen Stellen muss er sofort reagieren und lieber einmal zu viel zum Arzt gehen. Bei Risikofüssen ist auch regelmässige podologische Fusspflege und das konsequente Tragen geeigneter Schuhe wichtig. Und schliesslich muss auf eine gute langfristige Blutzuckereinstellung geachtet werden.



Die Autoren

Falko Herold, pract. med.
Oberarzt Orthopädie, Leitung Fussteam
Co-Leitung interdisziplinäre Fussprechstunde



Bernard Chappuis, Dr. med.

Facharzt FMH für Endokrinologie/Diabetologie
und für Allgemeine Innere Medizin
Leitender Arzt
Co-Leitung interdisziplinäre Fussprechstunde

Kontakt:

Spital Emmental
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 22 70 (Sekretariat Orthopädie)
Tel. 034 421 23 82 (Sekretariat Endokrinologie)
falko.herold@spital-emmental.ch
bernard.chappuis@spital-emmental.ch

Extra:
Link zur Website der
Orthopädie Spital
Burgdorf



Extra:
Link zur Website der
Diabetologie / Endo-
krinologie Spital
Burgdorf

