

«Orthopädische Schuhe müssen nicht hässlich sein»

Der Chiropraktor René A. Lüchinger über Ursachen und Behandlungen von Fussproblemen

Sind Fussprobleme eigentlich vor allem eine Frauensache?

Nein, aber Frauen sind öfter betroffen. Das Tragen von High Heels kann zu einem sogenannten Hallux führen. Eine solche Verformung der Grosszehe zur Mitte des Fusses hin kann aber auch genetische Ursachen haben.

Welchen Einfluss haben die Schuhe auf unseren Körper?

Sie haben einen riesigen Einfluss. High Heels etwa verändern durch die Aufrichtung des Fusses auf die Zehen die gesamte Körperhaltung, begünstigen ein Hohlkreuz und haben auch einen Einfluss auf die Körperstatik. Aber auch abgelauene Sohlen können die Fussstellung bis zu den Knieachsen und aufsteigend bis zum Kiefer beeinflussen. Kurz: Falsches Schuhwerk kann zu Gelenkschmerzen, Abnutzungserscheinungen und Schäden am ganzen Körper führen.

Gibt es Schuhwerk, das solchen Schäden vorbeugt?

Gesundheitsschuhe, etwa von Anova, dämpfen Schläge, aber nur so stark, dass der Fuss immer noch arbeiten muss. Ein Gesundheitsschuh beschleunigt und rollt ab, sodass auch bei einem kranken Fuss



Chiropraktor René A. Lüchinger ist Inhaber des Chirozentrums im aargauischen Oftringen

eine Entlastung der Bewegung erfolgen kann. Er folgt dem ursprünglich natürlichen Bewegungsablauf des Fusses, indem er zulässt, dass er über die Aussenseite der Ferse die Bewegung bis zur Grosszehe ausführen kann. Er bietet zudem auch schwierigen Füßen genug Platz und kann durch Abnutzung «ausgeleierte» Füße gut stützen.

Mit welchen Fussproblemen werden Sie häufig konfrontiert?

Mit Achillessehnenproblemen und Fersenschmerzen sowie Metatarsalgien, die meist durch den Verlust des Fussgewölbes, zu langes Stehen, Übergewicht oder Überbelastung bedingt sind.

Wann braucht es operative Eingriffe an den Füßen?

Eine Operation ist immer dann angezeigt, wenn durch sie eine deutliche Verbesserung erreicht werden kann, etwa bei einem «eingeklemmten Nerv», der nicht auf konservative Therapien anspricht. Oder wenn durch das veränderte Gangbild oder durch massive Schmerzen ein Patient sehr leidet, und alle erhaltenden Massnahmen nichts gebracht haben.

Haben Fussbeschwerden in den letzten Jahren zugenommen?

Es gibt vermehrt Knick-, Senk- und Spreizfüsse. Dies widerspiegelt die Bewegungsarmut der Bevölkerung.

Zahlt die Krankenkasse Einlagen und andere Hilfsmittel?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Denn Krankenkassen entscheiden individuell. Wichtig ist, dass ein Arztrezept vorliegt.

Muss orthopädisches Schuhwerk eigentlich hässlich sein?

Überhaupt nicht! Es gibt heute viele orthopädische Schuhe wie etwa von der Schweizer Firma Anova, die sehr modisch daherkommen.

Silvia Aeschbach



Gut zu Fuss

Sie sind ein höchst komplexes Wunderwerk, bestehend aus 28 verschiedenen Knochen. Doch die Füße bereiten uns oft auch Schmerzen – und sind Ursache für Probleme, die sich auf den ganzen Körper auswirken können

Silvia Aeschbach

Die Füße sind unsere am meisten belasteten Körperteile. Wir brauchen sie fast ständig, ob wir gehen, rennen oder einfach nur stehen. Sie sorgen für unsere Beweglichkeit, aber auch für unsere Standfestigkeit und unser Gleichgewicht. Um all diese Aufgaben wahrzunehmen, sind sie ein höchst komplexes Wunderwerk. So besteht der Fuss unter anderem aus 28 verschiedenen Knochen – immerhin rund ein Viertel aller Knochen, die ein Mensch besitzt: 33 Gelenke, 20 Muskeln und über 100 Bänder und Sehnen. Da gibt es also vieles, was kaputtgehen oder sonst Schmerzen verursachen kann.

Wenn der Fuss einmal wehtut, sehen wir oft gerne darüber hinweg, weil wir denken, dass das schon wieder gut kommen wird. Es lohnt sich jedoch, alle Probleme mit den Füßen ernst zu nehmen. Denn solche können sich auf den ganzen Körper auswirken und so zu weiteren Komplikationen führen.

Ein Blick auf die häufigsten Probleme, die wir mit unseren Füßen haben, zeigt, dass bei vielen der Schuh die Ursache ist. Leider handelt es sich dabei vor allem um schickes Schuhwerk, das zwar toll aussehen mag, aber nicht zur Form und Funktionsweise unserer Füße passt. Die wichtigsten Fussprobleme, ihre Ursachen und die empfohlene Behandlung:

Achillessehne

Die Achillessehne ist durch die Hebelbewegung des Fusses stark beansprucht. Bei Schmerzen in die-

sem Bereich spricht man von einer Achilodynie. Eine schmerzhafte Achillessehne macht sich meist mit Druckschmerzen, einer Verdickung, Rötung oder Schwellung bemerkbar.

Ursachen: Nicht korrigierte Fussfehlstellungen wie Knickfuss oder Hallux rigidus, hohe Absätze, zu starke Belastung bei sportlichen Betätigungen.

Vorbeugen/Behandlung: Bequeme Schuhe, Training der Fussmuskulatur, Fersenkeil im Schuh, Bandagen, Massagen, entzündliche Medikamente.

Fersensporn

Der dornartige Auswuchs des Knochens am Fersenbein bleibt oft lang unentdeckt, bis er beginnt, beim Gehen einen stechenden Schmerz zu verursachen.

Ursachen: Überbelastung von Bändern und Muskeln, gesunkenes Fussgewölbe.

Vorbeugen/Behandlung: Einlagen mit Aussparung der betroffenen Stelle, Fussbäder, Massagen, Stosswellen- und Ultraschalltherapie, Stärkung der Muskulatur; Operation nur in Extremfällen.

Hammerzehe/Krallenzehe

Die Fehlstellung von einer oder mehreren Zehen, bei dem ein Zehengelenk überstreckt, eine andere dagegen stark gebeugt ist, verursacht starke Schmerzen.

Ursachen: Vor allem falsches Schuhwerk wie High Heels, Zehentrenner und zu enge Schuhspitzen, andere Fehlstellungen wie Knick-, Senk- oder Spreizfuss und Hallux valgus.

Vorbeugen/Behandlung: Fussgymnastik, Spreizfusseinlagen oder -bandagen; bei Versteifung ist oft eine Operation unumgänglich.

Hallux valgus/Hallux rigidus Hallux valgus ist eine häufige Deformierung des Zehenballens; die dauerhafte Fehlbelastung führt zu Schmerzen. Hallux rigidus ist eine Versteifung des grossen Zehs.

Ursachen: Teils genetische Veranlagung; zu enge Schuhe, sehr hohe Absätze, langes Stehen.

Vorbeugen/Behandlung: Bei genetischer Veranlagung keine High Heels tragen, stattdessen Einlagen, oder Gymnastik; bei Hallux rigidus entzündliche Medikamente, bei Hallux valgus Operation.

Hohlfuss

Wenn sich das Längsgewölbe des Fusses zu hoch wölbt, spricht man vom sogenannten Hohlfuss – das Gegenteil von Plattfuss oder Senkfuss. Dadurch lastet das Körpergewicht stärker auf dem Vorfuss, die Ferse kippt nach innen und belastet die Bänder.

Ursachen: Meist angeboren; eher selten die Folge einer Erkrankung des Nervensystems.

Vorbeugen/Behandlung: Einlagen, Fussgymnastik, bei Schmerzen Operation.

Knickfuss

Weitverbreitet ist der Knickfuss, bei dem die Fersen schief statt gerade auf dem Boden stehen und schräg belastet werden. Das kann zu X-Beinen führen, und die Fehlbelastung strapaziert Bänder und Muskeln stärker. Der Knickfuss fördert verschiedene Fehlhaltungen, die auch weit weg von den Füßen Beschwerden verursachen können, etwa Kopfweh. Knickfüsse bei Kindern wachsen sich meistens ohne Massnahmen aus.

Ursachen: Meist angeboren, sonst zu wenig Bewegung bei Übergewicht oder falsche Belastung.

Vorbeugen/Behandlung: Verschwindet bei Kindern beim Älterwerden automatisch; viel barfuss laufen, bei Schmerzen Einlagen, Fussgymnastik.

Metatarsalgie

Als Metatarsalgie werden belastungsabhängige Schmerzen am Mittelfuss bezeichnet, deren Ursache eine Kompression der zweiten bis fünften Zehe ist.

Ursachen: Druckbelastung des Mittelfusses bei Fehlstellungen wie Senk- und Spreizfuss oder Hallux valgus, langes Stehen, hohe Absätze, enge Schutzspitzen, schwaches Bindegewebe.

Vorbeugen/Behandlung: Einlagen, Fussgymnastik, Behandlung von Senk- oder Spreizfuss, Injektionen, Operation.

Senkfuss/Plattfuss

Wenn das Fussgewölbe leicht abgesunken ist, spricht man von einem Senkfuss, wenn es ganz abgesunken ist, von einem Plattfuss. Ursachen: Oft Veranlagung; schwaches Bindegewebe, langes Stehen, Übergewicht, wenig Bewegung.

Vorbeugen/Behandlung: Viel Bewegung, viel barfuss laufen, bequeme Schuhe tragen, die das natürliche Abrollen nicht behindern, Einlagen.

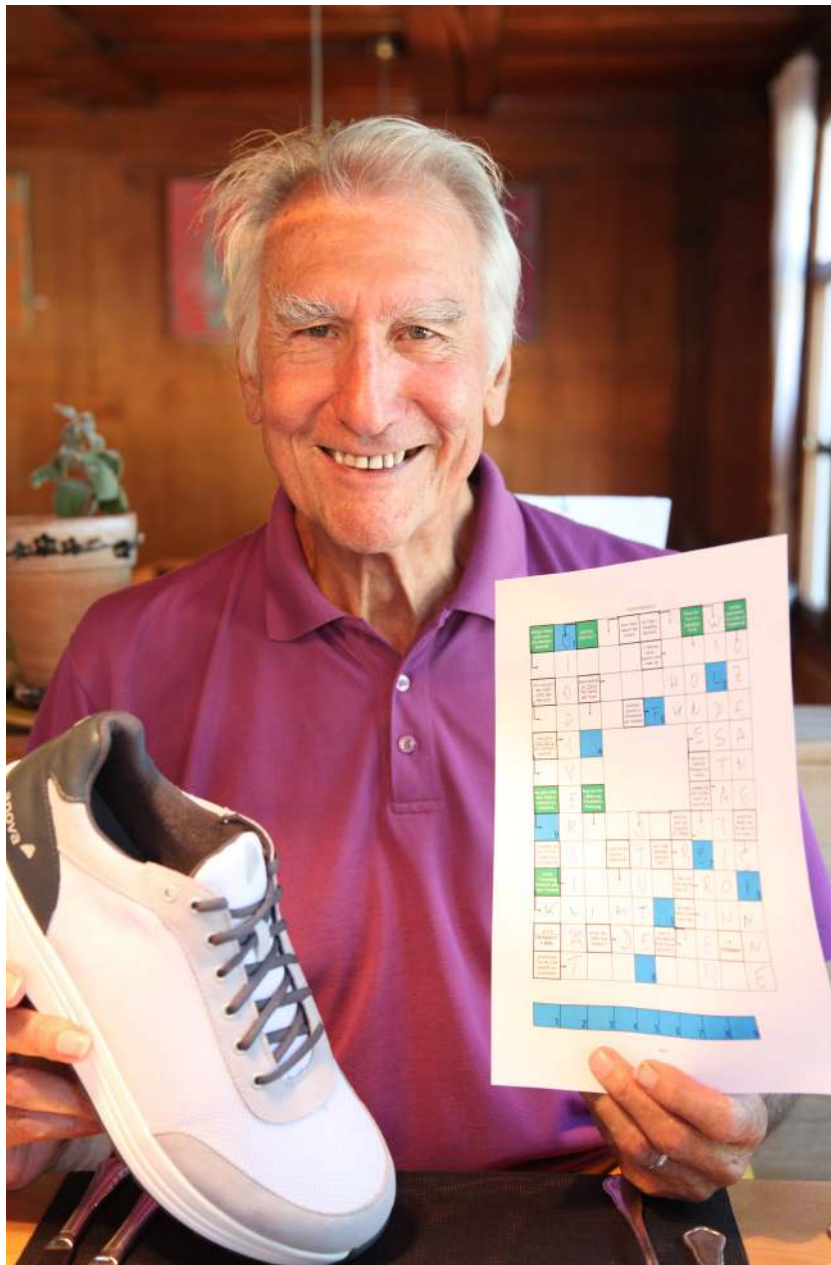
Spreizfuss

Durch das Abflachen des vorderen Quergewölbes stehen die Zehen weit auseinander. Das kann zu Knieschmerzen führen.

Ursachen: Schuhe mit hohen Absätzen, schwaches Bindegewebe vor allem bei Frauen.

Vorbeugen/Behandlung: Wenig High Heels tragen, Einlagen, orthopädische Kissen im Schuh, Physiotherapie.

Rätsel-Schmied Edy verrät: Die Lösung steckt in diesem Schuh



Viele Jahre lang rätselte Edy Hubacher, ob es ihn wirklich gibt. Jetzt hat er den Schuh gefunden, der seine Rückenschmerzen nimmt: den Anova.

Er war Zehnkämpfer im Klassenzimmer und im Stadion. Hat vom Lehrer über den Mehrkämpfer, Kugelstösser und Diskuswerfer fast alles gemacht. Liess sich als Bobfahrer zwei Olympiamedaillen umhängen und begann schon vor 56 Jahren mit dem Erfinden von Rätseln. Doch immer wieder plagten ihn diese unerträglichen

Rückenschmerzen. Auf Schritt und Tritt erinnerten sie ihn an die Rekrutenschule, die ihm zwei Bandscheibenschäden bescherte.

«Ich bekam jeden dritten Tag Spritzen, während Jahren trug ich orthopädische Einlagen. Ein Arzt verbot mir, Sport zu treiben. Ein anderer meinte, Sport sei gut, aber auf Sprünge solle ich verzichten. Letztlich musste ich selber entscheiden, was für mich das Beste ist. Ich begann mit Krafttraining, progressiver Muskelentspannung und alternativen medizinischen Praktiken. Alles, um den Rücken zu stabilisieren.»

Und dann hatte Edy Hubacher sein Aha-Erlebnis. «Erst kürzlich habe ich einen Schuh gefunden, der meine Schmerzen nimmt: den Anova. Schon bei den ersten Schritten merkte ich, dass in ihm etwas Besonderes steckt. Jeder Schritt ist geführt. Auftreten und abrollen fühlen sich genial an. Ich laufe wie auf Wolken, aber trotzdem stabil und sicher. Das merke ich auch bei meinem Lieblingssport. Auf dem Golfplatz bin ich mit dem Anova über fünf Stunden bequem und schmerzfrei unterwegs. Jetzt widme ich meinem Lieblingsschuh ein eigenes Rätsel. Lösen Sie es!»

WETTBEWERB

Anova-Schuhe zu gewinnen

Lösen Sie das exklusive Kreuzworträtsel von Edy Hubacher und mit ein wenig Glück gewinnen Sie ein Paar Anova-Schuhe.

Edy Hubachers Rätsel zu seinem Lieblingsschuh finden Sie unter www.anova.swiss.

Alternativ können Sie das Rätsel schriftlich per Post oder E-Mail, oder per Telefon anfordern (Kontaktangaben links unten, Wettbewerbsbedingungen auf www.anova.swiss).

Anova-Fachhändler in Ihrer Nähe

Basel	Ortho Team Bürer AG	061 691 62 70
Bern	ORTEA AG – Das Orthopädie Center	031 381 03 03
Bern	ORTHO-TEAM AG	031 388 89 89
Bülach	Orthopädie Bähler AG	043 422 07 70
Burgdorf	ORTHO-TEAM AG	034 420 10 10
Deitingen	Schuhhaus Emch	032 614 23 24
Konolfingen	Berger Schuhe & Sport AG	031 791 06 53
Langenthal	Schumacher Sport AG	062 923 26 26
Lenzburg	guet z'Fuess GmbH	062 896 30 20
Luzern	Orthopädie Graf	041 320 01 60
Nussbaumen b. Baden	Albiez Schuhhaus AG	056 282 13 40
Olten	Laufgut Lerch Schuhe & Fussorthopädie	062 213 94 44
Schaffhausen	Ortho Team Partner AG	052 625 21 12
Schlieren	Rombach Orthopädie Schuhtechnik AG	044 730 26 11
Schöftland	Härdi Orthotech AG	062 721 14 54
Solothurn	Ortho-Team Mattle AG	032 624 11 55
St. Gallen	Ortho-Team Activ AG	071 222 63 44
St. Gallen	Spiess + Kühne AG	071 243 60 60
Staufen	Pro Pede	062 891 98 81
Thun	Ortho-Team AG	033 222 30 55
Visp	Dennda Orthopädie + Rehatechnik AG	027 946 30 28
Wetzikon	Orthopädie Bähler AG	044 970 18 81
Winterthur	Ortho-Team Partner AG	052 209 01 90
Zürich	Orthopädie Bähler AG	044 266 61 61

Alle Fachhändler sowie weitere Informationen zu Anova Schuhen finden Sie auf www.anova.swiss

Edy Hubacher ist begeistert von seinen Anova Medical „Enzo White Dark Grey“.

Anova Swiss AG
Mühlethalstrasse 77 • 4800 Zofingen
E-Mail: info@anova.swiss
Tel.: 062 752 30 30 • www.anova.swiss

anova
Die Schuhe, die helfen.