



# Hauptsache Gesund

## Nächste Sendung

**Do, 22.07.2010**  
**21:00 Uhr**

Wiederholung  
Fr, 23.07.2010 | 13:30 Uhr

## Überblick

[Aktuelle Sendung](#)[Letzte Sendungen](#)[Rezepte](#)[Service](#)[Moderation](#)

## Letzte Sendungen

Hauptsache gesund | 06.05.2010 | 21:00 Uhr

### Schmerzende Füße auf Schritt und Tritt

Unzählige Paar Schuhe verschleißt ein Mensch auf seinem Lebensweg, die Füße jedoch müssen ohne Ersatz durchhalten. Und das obwohl man im Laufe der Jahrzehnte je nach Beruf leicht 100 Millionen Schritte zurücklegt - den doppelten Erdumfang.



Die Nixe, die im Hafen von Kopenhagen von einem Granitfelsen in die Ferne blickt, hat statt eines Fischeschwanzes ein Paar Füße. Dieses hat sie, so erzählt es das Märchen von Hans Christian Andersen, von einer Hexe eingehandelt, um dem von ihr geliebten Prinzen in seine Welt an Land folgen zu können. Ihre wunderschöne Stimme hatte sie dafür hergeben müssen. Und obendrein schmerzten die Menschenfüße bei jedem Schritt so fürchterlich, als liefe sie auf Scherben und Messerklingen umher. Das freilich ist bei Menschenfüßen so ungewöhnlich nicht, denn die sind unsere Schwachstelle. Fußleiden sind das häufigste orthopädische Problem.

#### Komplexes Bauwerk mit sensibler Statik

Von allen Körperteilen müssen die Füße das schwerste Gewicht tragen, und das buchstäblich auf Schritt und Tritt. Um das bewältigen zu können, ist ein Zusammenspiel von unzähligen Knochen, Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln notwendig. Ein Fuß ist ein komplexes Bauwerk, das längs und quer gewölbt ist, um der Last Stand zu halten. Bedingt durch Veranlagung, Übergewicht und falsches Schuhwerk kann es zu Verschiebungen in der Statik kommen.



Der menschliche Fuß ist ein komplexes Konstrukt.

#### Die Schadensbilder sind vielfältig

Spreizfüße entstehen, wenn das Quergewölbe im Vorderfuß zusammensinkt. Der Fuß wird breiter. Oft zieht das auch das Längsgewölbe mit nach unten, dann spricht man von einem Senkfuß oder Senk-Spreizfuß bzw. bei vollständigem Flachliegen des Fußes vom Plattfuß. Die Behandlung dieser Fehlstellungen erfolgt durch passende Einlagen. Zusätzlich ist wichtig, die Fußmuskulatur zu kräftigen, was man durch Barfußlaufen erreicht. Wenn ein Senkfuß nicht gleichmäßig absinkt, spricht man von einem Knickfuß.



Verformungen des Fußgewölbes sind weit verbreitet.

Im Gegensatz dazu ist der Hohlfuß meist angeboren. Wie bei anderen Fehlhaltungen sind hier nur selten Operationen nötig, um Folgeschäden zu vermeiden.

Wenn ein Spreizfuß in enge Schuhe gepresst wird, was besonders bei spitzen Frauenschuhen mit hohem Absatz geschieht, entsteht Druck auf Vorderfuß und Zehen, der nicht ohne Folgen bleibt. Es entsteht eine Ballenzehe (Hallux valgus). Die große Zehe wendet sich nach innen, das Gelenk hingegen wird nach außen gedreht. Das ist schmerzhaft und kann außerdem Arthrose nach sich ziehen. Eine Ballenzehe sollte darum rechtzeitig operiert werden.

Weitere mögliche Verformungen in Folge von Spreizfüßen sind Hammerzehen und Krallenzehen. Bei beiden sind jeweils die Endgelenke der Zehen nach unten, bei den Krallenzehen zusätzlich das Grundgelenk nach oben gebogen. Operationen können das relativ unkompliziert korrigieren, doch ist es auch hier besser, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Wichtigstes Mittel dazu sind gesunde Schuhe.

#### Lesen Sie folgende Beiträge zum Thema:

[▶ Besser vorbeugen - der ideale Schuh](#)[▶ Orthopädische Schuhe – was zahlt die Krankenkasse?](#)[▶ Schmerzhaftes Leiden: Arthrose und Gicht](#)[▶ Eingewachsene Zehennägel](#)[▶ Gesund mit Jürgen Reif: Fußgymnastik](#)

Zuletzt aktualisiert: 06. Mai 2010, 18:47 Uhr

[Drucken](#)[Link versenden](#)[Empfehlen](#)

Der MDR ist nicht für den Inhalt externer Internetseiten verantwortlich!

#### Mehr zum Thema

- ▶ [Besser vorbeugen - der ideale Schuh](#)
- ▶ [Orthopädische Schuhe – was zahlt die Krankenkasse?](#)
- ▶ [Schmerzhaftes Leiden: Arthrose und Gicht](#)
- ▶ [Eingewachsene Zehennägel](#)
- ▶ [Gesund mit Jürgen Reif: Fußgymnastik](#)

#### Links in MDR.DE

- ▶ ["Hauptsache gesund" in der Mediathek ansehen!](#)

#### Download

- ▶ [Informationen zur Sendung](#)

#### Experte im Studio

Prof. Wolfram Neumann, Magdeburg

#### Empfehlenswerte Adressen

Gesellschaft für Fußchirurgie e.V.  
Gewerbegebiet 18  
82399 Raisting  
Telefon: 08807 949244

Zentralverband der Podologen und  
Fußpfleger Deutschlands e.V.  
Schaumburgstraße 14-16  
45657 Recklinghausen  
Telefon: 02361 185960

#### Internet

Fußpfleger nach Postleitzahl finden:  
<http://www.podologenliste.de>

#### Buchtipps

Christian Larsen: Gut zu Fuß ein Leben lang: Fehlbelastungen erkennen und beheben. Trias 2007.

Gilbert Klüppel, Ulrich Kuhnt: Gesunde Füße: Schritt für Schritt zum Wohlbefinden. Compact 2008.