



Falsches Schuhwerk kann schlimme Folgen haben

Falsches Schuhwerk kann schlimme Folgen haben

Für viele moderne Frauen kommt es nicht infrage, zum eleganten Outfit auf hochhackige Schuhe zu verzichten. Flache Sohlen empfinden sie häufig als nicht feminin genug. Gern sollen die Schuhe zudem vorne schön schmal sein und insgesamt grazil aussehen. Wer nach diesen Prämissen die tägliche Fußbekleidung auswählt, steht in der Regel allerdings auf kurz oder lang vor einem Problem namens Hallux valgus.

Valgus ist das lateinische Wort für schief oder krumm, und genau so sehen von Hallux valgus betroffene Füße auch aus: Das Grundgelenk der Großzehe ist dabei meist nach außen gewandert, die Zehenspitze entsprechend nach innen. Das sieht nicht nur sehr unschön aus, sondern verursacht auch Schmerzen, die bei ausbleibender Behandlung immer stärker werden und irgendwann sogar im Ruhezustand nicht abebben.

Am stärksten ausgeprägt findet man den Hallux valgus bei Frauen, genauer: bei Frauen im westlichen Kulturkreis. Wo hochhackige, enge Schuhe nicht verbreitet sind, liegt auch die Hallux-valgus-Rate deutlich niedriger als etwa in Deutschland. Als Übeltäter werden oftmals Schuhe mit Absätzen von drei oder mehr Zentimetern identifiziert. Sie sorgen dafür, dass der Fuß nach unten, also nach vorn in die Schuhspitze gedrückt wird. Diese ist zudem oftmals zu eng für den Vorderfuß, zur Seite hin ebenso wie nach oben. Generell können zu kleine Schuhe, auch ohne Absätze, Hallux valgus fördern. Daher sind auch Männer davon betroffen. Neben dem Schuhwerk gibt es zudem andere Faktoren, die die Deformation begünstigen können, vor allem die genetisch bedingte Anatomie des Fußes.

"Beim Hallux valgus ist im Frühstadium noch eine konservative Behandlung möglich, mit Einlagen und gegebenenfalls geeigneterem Schuhwerk. Wichtig ist, dass die Zehen genug Raum haben und die Sohle flach ist. Auch Barfußlaufen ist zu empfehlen", sagt Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in Berlin. Oftmals ist die Deformation allerdings zu weit fortgeschritten und kann nur noch operativ behoben werden. "Viele Menschen sind sich gar nicht der Gefahren bewusst, die falsches Schuhwerk mit sich bringen kann. Hier ist eine größere Sensibilisierung vonnöten, gerade bei den erschreckend häufig betroffenen jungen Frauen. Diese sollten - wie auch alle anderen - bei der Wahl der Schuhe stets mit bedenken, wie es den Füßen damit geht. Ästhetisch sind verformte Zehen schließlich auch kein Gewinn, von den Schmerzen ganz zu schweigen", betont Orthopäde Dr. Jung.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de » [⌄](#)

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de » [⌄](#)

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

- Knie-/Schulter-Arthroskopie
- Kyphoplastie
- Handchirurgie
- Ellenbogen-Chirurgie
- Arbeits/Schulunfallbehandlung
- Akupunktur
- Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
- Sportlerbetreuung
- Schmerztherapie
- Stoßwellentherapie
- ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
- Weitere Therapieformen
- Sonografie der Säuglingshüften