



Platz im Schuh hilft gegen Hammerzehen

Platz im Schuh hilft gegen Hammerzehen

Beim Hammerzeh hat der Zeh seine gerade Form verloren. Das Mittelglied ist nach oben gewölbt und das Endglied hammerartig nach unten gebogen. Diese Fehlstellung sieht nicht nur unschön aus, sondern kann auch Schmerzen bereiten. Außerdem bilden sich Schwielen und Hühneraugen, wenn sich die verformten Zehen an den Schuhen reiben.

Diese Fehlstellungen der kleinen Zehen entwickeln sich oft bei Platzproblemen. Ein so genannter Spreizfuß kann es beispielsweise eng im Schuh werden lassen. Beim Spreizfuß weichen die Mittelfußknochen fächerförmig auseinander und das Quergewölbe des Fußes senkt sich. Gerade Frauen, die gern enge und hohe Schuhe tragen, können unter einem Spreizfuß leiden. Der Spreizfuß ist eine häufige Ursache für den Hammerzeh. Bequeme und flache Schuhe hingegen lassen Zehen ausreichend Platz. Dies beugt einem Spreizfuß vor. Frauen, die auf ihre High Heels dennoch nicht verzichten wollen, sollten diese zumindest nicht dauernd tragen, sondern im Wechsel mit flachen Schuhen. Dadurch wird der Vorfuß entlastet und das Risiko für eine dauerhafte Fehlstellung gesenkt sowie die Muskulatur trainiert. Auch Barfußgehen ist gut für die Muskeln, insbesondere am Strand.

Doch nicht nur der Spreizfuß auch der so genannte griechische Fuß kann einen Hammerzeh begünstigen. Beim griechischen Fuß ist der zweite Zeh länger als der erste. Somit stößt dieser oft im Schuh an. Auch ein Ballenzeh (Hallux valgus), wenn der verformte große Zeh auf den zweiten Zeh drückt, kann einen Hammerzeh hervorbringen. Wenn der Zeh zu lange in der gebeugten Stellung ist, verkürzen sich die Sehnen und Bänder, die eigentlich fürs Strecken und Beugen vorgesehen sind. Es tritt eine Versteifung ein. Oftmals sind die zweiten, dritten oder vierten Zehen vom Hammerzeh betroffen. Bei ausgeprägten Fehlstellungen überlagern sich die Zehen sogar. Frühzeitig behandelt, können Verschlimmerungen verzögert und verhindert werden. Dazu können Einlagen helfen, welche das Fußgewölbe wieder aufbauen und den Fuß abstützen. Ein Hammerzeh hat nicht zwingend Probleme und Schmerzen zur Folge. So haben in weichen und geräumigen Schuhen die Zehen ausreichend Platz. Dadurch lassen sich Reizungen sowie das Entstehen von Hühneraugen und Schwielen vermeiden. Sollten jedoch Einlagen, entsprechendes Schuhwerk und speziell gefertigte Schienen (Orthosen) keine Linderung verschaffen, ist eine Operation unter Umständen sinnvoll. "Ja nach Ausprägung der Beschwerden, empfehlen sich unterschiedliche Verfahren", erklärt Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Fusschirurgie in Berlin. Bei flexibler Fehlstellung wird eine sogenannte Umstellungsoperation an den Knochen oder eine Operation an den Sehnen durchgeführt. Ist die Beugestellung im Mittelgelenk nicht mehr aufhebbar, muss oft ein Gelenk der Zehen entfernt werden. Dann steht der Zeh wieder gerade.

Ganz gleich um welche Fehlstellungen es sich handelt oder wie stark die Ausprägung ist, beim Team von Dr. Lemmé, den Spezialisten für Fusschirurgie in Berlin, sind Patienten in kompetenten Händen.

Pressekontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Firmenkontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Die orthopädische Praxis von Dr. Lemmé und seinem Team bietet ihren Patientinnen und Patienten modernste Behandlungsmethoden speziell in den Bereichen Fusschirurgie und Wirbelsäulentherapie. Ein besonderes Augenmerk gilt der Behandlung des Hallux valgus (Fehlstellung der Großzehe). In den letzten 10 Jahren wurden von Dr. Lemmé über 3.000 fußchirurgische Eingriffe getätigt. Seine neue Fußoperationstechnik ermöglicht nach dem Eingriff eine sofortige Belastung, modernste Heilungsmethoden verkürzen die Heilungszeit um bis zu 50 %.