



## **26 Knochen und zahlreiche Bänder: Der Fuß**

### *26 Knochen und zahlreiche Bänder: Der Fuß*

Der menschliche Fuß beinhaltet 26 Knochen. Hinzukommen zahlreiche Bänder, die als Stabilisatoren und Stoßdämpfer wirken. Aufgrund der Komplexität des Fußes kann es zu zahlreichen Fehlfunktionen und -stellungen der einzelnen Teile kommen. Nicht bei allen Fehlstellungen muss gleich eine Operation vorgenommen werden. Viele Menschen hierzulande leiden unter einem Senkfuß. Bei einem Senkfuß ist das Längsgewölbe des Fußes (also die Wölbung von der Ferse zum Vorderfußballen) abgeflacht. Eine bewegungsarme Lebensweise in Verbindung mit einer Ruhigstellung der Füße in Schuhen, die einen Trainingsanreiz auf die Fußmuskulatur verhindern, gilt als Ursachen dieser Fehlstellung. Einem Senkfuß kann oftmals schon durch das Tragen von Schuheinlagen entgegen gewirkt werden. Bei einem Plattfuß reicht dies oft allerdings nicht mehr aus. Bei einem Plattfuß liegt im Extremfall die Fußfläche vollständig auf dem Boden. "Bei der Operation eines Plattfußes werden die beschädigten Beugesehnen an die richtige Stelle versetzt", erläutert Dr. Alexander Lemmé vom Team für Fusschirurgie in Berlin.

Eine weitere der zahlreichen Fußfehlstellungen ist der Spreizfuß. Dabei ist der Fuß im vorderen Bereich einfach zu breit. Es kann dabei zu einer Überbelastung des Vorfußes kommen. Nervenverdickungen können sich entzünden und schmerzhaft werden. Lassen sich die Beschwerden durch nicht-operative Maßnahmen wie Einlagen, entsprechendes Schuhwerk und Spritzen nicht beheben, muss operiert werden. "Eine effektive Prävention bestimmter Fehlstellungen ist barfuß laufen, denn dadurch wird die Fußmuskulatur gestärkt", erläutert Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Orthopädie, Fusschirurgie und Wirbelsäulentherapie in Berlin. Dieser Tipp gilt auch für den häufig verbreiteten Hallux valgus, die Großballenzehe oder auch Schiefzehe genannt. Ein Spreizfuß kann eine Ursache für einen Hallux valgus sein, denn dieser sorgt für eine Verbreiterung des Ballenbereichs, einer anderen Winkelstellung und damit auch zu einer schiefen Stellung der ersten Zehe.

Trotz der Komplexität des Fußes und seiner möglichen Fehlstellungen kann vielen Betroffenen heutzutage sehr gut geholfen werden. Denn die Fußchirurgie hat in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Voraussetzung ist jedoch, dass sich Patienten in kompetente und erfahrene Hände begeben.

### **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 %.