



## **Fußfehlstellungen keine Seltenheit**

*Fußfehlstellungen keine Seltenheit*

Eine Zusammenstellung wissenschaftlicher Studien des Orthopäden Prof. Dr. Nicola Mafulli von der Keele Universität in England bringt erstaunliches zu Tage und verdeutlicht welche "Last" der menschliche Fuß jeden Tag zu ertragen hat. Unsere Füße sind bei normalem Gebrauch innerhalb von drei Tage der Belastung ausgesetzt, die dem Gesamtgewicht des Eiffelturms entspricht. Eine 60 Kilogramm schwere Frau mit High Heels (hochhackigen Schuhe) setzt jede ihrer Fersen einem 28-mal so hohen Druck wie ein erwachsener Elefant jedem seiner Füße aus. Kein Wunder also, dass laut Studie 60 Prozent der untersuchten Frauen in 16 europäischen Ländern Fehlstellungen an mindestens einem Fuß hatten. Als Ursachen dieser Fehlstellungen werden angegeben: Gefäßkrankungen, Fettleibigkeit, Osteoporose und das Tragen von schlechtem bzw. falschem Schuhwerk. Gerade bezüglich Schuhwerk ist der Rat von Prof. Mafulli recht simpel: Barfuß laufen ist am gesündesten. In unseren Breitengraden und städtischen Umgebungen ist dies natürlich nicht immer umsetzbar, aber am Strand oder falls möglich beim Sport sollte gelegentlich aufs Schuhwerk verzichtet werden. Ein gutes Training für die Fußmuskulatur ist das Barfuß laufen auf verschiedenen Untergründen wie Kies, Gras oder Sand.

"Fußfehlstellungen entstehen aber nicht von heute auf morgen", sagt Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Fusschirurgie Berlin. In der Regel entwickeln sich diese Fehlstellungen über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Bei vielen sorgen die Fehlstellungen für lange Zeit zu keinen Beschwerden. Allenfalls ästhetisch stört es den einen oder anderen. Der Leidensdruck steigt jedoch, wenn es zu ersten Druckbeschwerden im Schuhwerk, vornehmlich in den Herbst- und Wintermonaten kommt. Patienten, die beim Laufen, Gehen oder sogar im unbelasteten Zustand Beschwerden verspüren, sollten umgehend einen Facharzt wie die Spezialisten vom Team Fusschirurgie Berlin aufsuchen. Dadurch kann Beschwerden diagnostisch auf den Grund gegangen und frühzeitig die richtige Therapie eingeleitet werden. Dabei ist eine Operation immer nur die letztmögliche Option. In vielen Fällen können gezielte Fußgymnastik, Physiotherapie und passgenaue Einlagen zur Linderung der Beschwerden führen.

In der Wissenschaft ist der Ausmaß des Schuhwerks auf die Fehlstellungen umstritten. Unstrittig ist nur, das Gesundheitsfördernde des Barfuß Laufens. Auch sind High Heels keineswegs generell zu verteufeln, es kommt wie so oft darauf an, wie häufig dieses Schuhwerk getragen wird und ob es zum Beispiel "Entspannungsphasen" für den Fuß wie das Barfuß laufen oder in bequemem Schuhwerk gibt.

## **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 %.