



## Frühlingszeit ist High-Heels-Zeit

*Frühlingszeit ist High-Heels-Zeit*

Wer schön sein will, muss leiden. Dieser Anspruch hat im Laufe der Jahrhunderte etwas von seiner zweifelhaften Popularität eingebüßt, aber ein zierlicher Damenfuß gilt auch heute noch als Schönheitsideal. Vor eintausend Jahren war es beispielsweise in China üblich, Mädchen ab dem Kleinkindalter die Füße zu bandagieren. Diese grausame Mode hielt bis in unsere Zeit. Die Folgen: Verkrüppelte Zehen, gebrochene Knochen und Füße in einer Größe von zehn Zentimetern. Erst Mao Tse-tung machte im 20. Jahrhundert Schluss mit dieser Tradition. Im Vergleich zu den chinesischen "Fußverkleinerungsmethoden" sind Pumps natürlich eine wahre Wonne, aber auch Absatzschuhe lassen das Quergewölbe des Fußes abflachen und das Fußgewölbe insgesamt wird instabil. Aus diesem Umstand kann der häufig verbreitete Hallux valgus entstehen. Bei dieser Fußfehlstellung knickt die große Zehe Richtung Fußaußenseite weg. Falsches Schuhwerk ist dafür nicht allein verantwortlich, denn häufig liegt eine genetische Disposition vor. "Patientinnen, die vielleicht mütterlicherseits oder großmütterlicherseits erblich vorbelastet sind, sollten sich von Ihrem Facharzt gut beraten lassen", erläutert Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Hallux valgus Berlin. Falsches Schuhwerk kann zudem zu Fehlstellungen wie Hammer- und Krallenzehen oder zum "digitus quintus varus", der sogenannten X-Kleinzehe, führen. Dabei kommt es zu erhöhtem Druck zwischen der vierten und fünften Zehe und die kleine Zehe schiebt sich unter oder über die vierte Zehe. Solche Fehlstellungen kommen auch häufig in Kombination mit dem Hallux valgus vor. Die hohen Absätze sind jedoch nicht nur eine Attacke auf die Zehen, sondern auch auf die Muskeln und Bänder im Fuß. Es kann unter Umständen sogar zur Verkürzung der Achillessehne und der Wadenmuskulatur kommen. Weiterführende Folgen ist eine verspannte Beinmuskulatur und Überlastung der Lendenwirbelsäule. Es kann zur Bildung eines Hohlkreuzes kommen und auch das Becken kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Wer in jungen Jahren sehr hohe Absätze trägt und dies sehr häufig, kann in späteren Jahren an chronischer Arthrose erkranken. Denn der Ausgleich für die steile Fußstellung findet im Kniegelenk statt. Aber auch bei Arthrose spielen erbliche Faktoren wieder eine Rolle.

Wenngleich die möglichen Folgen dramatisch klingen, muss keine Frau auf ihre geliebten Schuhe verzichten. Kleinere Absätze bis zu drei Zentimeter sind unproblematisch. Kritisch wird es ab einer Absatzhöhe von fünf Zentimetern. Die Form des Absatzes hat natürlich Einfluss auf das Weh und Wohl der Füße, so ist ein Keilabsatz, welchem dem Fuß eine größere Unterstützungsfläche bietet, besser als ein Bleistiftabsatz. Bei letzteren ist der Druck auf den Vorfuß stark.

Große Bedeutung für die Fußgesundheit kommt dem passenden Schuhwerk für Kinder zu, denn Kinderfüße sind noch weich und formbar. Deshalb sollten Eltern besonderes Augenmerk auf den Schuhkauf richten, damit die erwachsene Tochter dann später auf ihre High Heels nicht verzichten muss und diese zumindest in Maßen tragen kann.

## 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 %.