## Der Sommer kommt und damit die "Zeit der Füße"

*Der Sommer kommt und damit die "Zeit der Füße"*

Mit steigenden Temperaturen findet auch eine "Befreiung" der oftmals arg malträtierten Füße statt. Der Verhältnis der Menschen zu ihren oder zu den Füßen anderer Personen kann sehr unterschiedlich sein. Manche empfinden Füße als derart erotisch, dass von Fußfetischismus gesprochen hat. Andere hingegen mit einer Art Fußphobie wollen von Füßen nichts hören und sehen. Ganz gleich wie jedoch das Verhältnis ist, Fakt ist, dass den Schwerstarbeitern unseres Körpers im Durchschnitt viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Doch gerade im Sommer, der Zeit der Sandalen, offenen Schuhen und Flip Flops ist eine Beschäftigung mit den Füßen fast unvermeidlich. Nun zeigt sich ganz deutlich, was an Fußpflege notwendig ist und vor allem unangenehme Fehlstellungen wie der Hallux valgus treten offen zu Tage. Falsches Schuhwerk wie das häufige Tragen der bei Frauen beliebten High Heels ist oftmals die Ursache bzw. begünstigt einen Zehenschiefstand. Ursächlich für die schleichende Veränderung der Großzehe ist meistens ein Spreizfuß. Schlecht passendes Schuhwerk bringt diesen Fuß weiter aus der Form. Durch hohe Absätze, also mehr als 3 cm, wird die natürlich Form des Fußes verändert. Dadurch wird ein verstärkter Druck auf den Vorfuß ausgeübt. Ein fehlendes Training der Fußbinnenmuskulatur lässt dann in der Folge das natürliche Gewölbe des Fußes abflachen. Die veränderte Lage der Knochen, verändert auch die Zugrichtung der Muskeln und Sehnen. Das betrifft vor allem den Muskel, der normalerweise das Abspreizen der großen Zehe ermöglicht.
Aber auch Männer sind vom Hallux valgus betroffen, wenn auch deutlich weniger. 10 Prozent der Menschen mit Hallux valgus sind Männer. Es gibt eine starke genetische Komponente. Denn Fußfehlstellungen sind in Kulturkreisen, in denen Barfuß gelaufen wird, zwar seltener, aber auch dort gibt es den Hallux valgus. Ebenso kann eine Rheumaerkrankung die Gelenkkapsel schädigen und zu einem Hallux valgus führen. Förderlich für die Entstehung ist zudem weiches Bindegewebe. Unstrittig ist, dass das ständige Tragen von Schuhwerk in unseren Breiten natürlich zu Lasten der Fußmuskeln geht. Diese werden nicht ausreichend in Anspruch genommen. Das Laufen in Schuhen, in denen sich die Zehen kaum bewegen, lässt die Fußmuskeln verkümmern. Unter Umständen können die Muskeln dann irgendwann die Zehen nicht mehr richtig halten, was zu Fehlstellungen führen kann.
"Nur mit einem operativen Eingriff lässt sich ein Hallux valgus dauerhaft rückgängig machen", erläutert Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Hallux valgus Berlin . Bei der Operation geht es nicht nur darum, die Fehlstellung der Zehen zu korrigieren, sondern damit soll die volle Funktions- inklusive der Sportfähigkeit wieder hergestellt werden. "Jegliche Schmerzen beim Laufen oder Gehen sollen der Vergangenheit angehören", so Lemmé weiter. Für die Korrektur des Hallux valgus stehen eine Vielzahl von modernen Operationsmethoden zur Verfügung. Welche davon in Frage kommt, ist individuell anhand der medizinischen Befunde zu entscheiden.

### 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 %.