



Füße als Problemzone

Füße als Problemzone

In den USA entdecken immer mehr Menschen ihre Füße als Problemzone. Beim Fußspezialisten werden die dicken Zehen operativ verkleinert. Toe-besity ist der Name für das Makel und setzt sich aus toe (engl. Zeh) und obesity (engl. Fettleibigkeit) zusammen. Der Ausdruck wurde von Beauty-Doc Oliver Zong geprägt. Bei den Operationen wird Fett an den Zehen abgesaugt. In den USA entscheiden sich angeblich mittlerweile mehr Menschen für Fettabsaugung an den Zehen als am Bauch oder der Hüfte. Auch hierzulande finden viele ihre Zehen zu groß, zu dick oder zu breit. Makelhafte Füße wirken sich auf die gesamte Lebensqualität aus. Denn viele leiden so sehr unter ihren Füßen, dass sie ihr Leben lang noch nie offene Schuhe getragen haben. Die OP-Zahlen im Bereich der ästhetischen und rekonstruktiven Fußchirurgie steigen signifikant an. Etwa über zwei Drittel der Operationen sind hingegen noch medizinisch induziert und richten sich gegen Beschwerden wie den Hallux valgus, Hammerzehen und andere Fußfehlstellungen. Ca. 30 Prozent sind ästhetische Korrekturen, wozu zu kurze Zehen oder zusammengewachsene Zehen gehören. Zu möglichen Fußkorrekturoperationen zählen auch Zehenverkürzungen, -verlängerungen, -verschmälerungen sowie -begradigungen. Die Standards für Fußchirurgie sind in Deutschland sehr hoch. Deshalb kommen auch immer mehr Patienten aus dem Ausland hierhin, um sich an den Füßen operieren zu lassen.

Medizinisch induzierte Operationen

Der Hallux valgus (der schmerzhafte Großzehenballen) ist die häufigste Erkrankung des Vorfußes. "Meist wird Hallux valgus in seiner Anfangsform nur als optisches Problem erlebt", erklärt Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Hallux valgus Berlin. Erst wenn die Deformation fortgeschritten ist und die arthritische Zerstörung beginnt, ändert sich die Wahrnehmung bei den Betroffenen. In späteren Jahren fängt es dann zu schmerzen und es wird daraus ein ernsthaftes medizinisches Problem. Wenn Patienten zu lange warten, ist die Operation der einzig verbleibende Ausweg. "Auch für Fußfehlstellungen gilt: Je früher der Arztbesuch erfolgt, desto besser", empfiehlt Dr. Alexander Lemmé. Denn in einem frühen Stadium lassen sich Fehlstellungen noch durch spezielle Fuß- und Zehengymnastik korrigieren. Damit wird das Bindegewebe und das Fußgewölbe gestärkt. Gerade jetzt in der Sommerzeit ist das Barfußlaufen auf weichem Untergrund eine ganz einfache Möglichkeit zur Stärkung des Bindegewebes und des Fußgewölbes beizutragen. Anfangs reagieren die Füße auf kleine Steinchen und anderes etwas empfindlich. Aber jeder merkt, dass seine Füße beispielsweise nach einem Sommerurlaub am Strand regelrecht abgehärtet sind und das Barfußlaufen ganz selbstverständlich ist. Wie wichtig Barfußlaufen für die Fußgesundheit ist, wird immer wieder medizinisch bestätigt. So fanden Forscher heraus, dass sich die Füße im Schnitt um 30 Prozent weniger beugen, wenn sie in Schuhen stecken. Wer mit nackter Sohle läuft, agiert präventiv gegen Fußfehlstellungen wie Senk-, Spreiz- und Plattfüßen oder dem als Spätschaden gefürchteten Hallux valgus. Gerade Kinder sollten deshalb möglichst oft barfuß laufen, um die korrekte Zehenstellung möglichst lange, am besten ein Leben lang, zu erhalten. Dabei ist Barfußlaufen nicht nur gut für die Füße, sondern auch für die Gefäße. Wissenschaftler in Brasilien fanden heraus, dass die Muskelpumpe in den Waden beim Gehen ohne Schuhe im Vergleich zum Gehen in verschiedenen hohen Schuhen am kräftigsten arbeitet. Die Muskelpumpe unterstützt den Rückstrom des venösen Blutes zum Herzen. Und ein weiteren Vorteil bietet das Laufen ohne Schuhe: Es dient als Sensoriktraining und führt zu einer Verbesserung der Körperkoordination. Das ist besonders für Kinder wichtig.

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 %.