

Nicht jeder Fuß braucht Einlagen

Nicht jeder Fuß braucht Einlagen

Bei Füßen, die Abweichungen von der Idealform aufweisen, werden heutzutage oft Einlagen verschrieben. Dies ist jedoch nicht immer die beste Wahl und ist insbesondere bei Kindern unter zehn Jahren zu hinterfragen. Denn eine gesunde Fußwölbung fußt auf Muskelkraft. Diese Muskelkraft wird jedoch bei Kindern erst in den ersten sechs bis zehn Jahren erworben. Einlagen können sogar kontraproduktiv sein. Denn manche Einlagen wirken wie eine starre Unterlage und sorgen für eine Schwächung der Muskeln. "Regelmäßige Übungen wie das Wippen auf den Zehen oder die Füße kreisen lassen, sind gut für die Muskulatur", erklärt Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Fusschirurgie Berlin. Auch das Barfuß gehen auf unebenen Flächen wie Sand, Wiesen oder Waldböden ist besonders ratsam. Generell sind Einlagen aber nicht unangebracht, sondern können bei Beschwerden von Fehlstellungen wie Knick-Senkfuß, Hallux valgus oder auch Spreizfuß von Vorteil sein. Beim Spreizfuß handelt es sich um ein Auseinanderweichen der Knochenstrahlen des Mittelfußes. Dadurch wird die Großzehe zur Mitte gedrängt. Der Spreizfuß ist nicht nur unästhetisch, sondern der Fuß verliert dadurch auch seine federnde Funktion und die Belastung für die drei mittleren Mittelfußknochen steigt. Es kommt zu schmerzhaften Schwielen. Auch hier helfen Maßnahmen zur Stärkung der Muskulatur wie beispielsweise Fußgymnastik oder Barfuß laufen auf natürlichem Grund, allerdings nur, wenn der Spreizfuß noch nicht zu stark ausgeprägt ist. Bei fortschreitender Fehlstellung, die trotz der erwähnten oder anderer Behandlungsmöglichkeiten zunimmt, ist eine Operation ratsam. Diese kann ambulant durchgeführt werden. In der Vorfußchirurgie hat es in den vergangenen Jahren große Fortschritte gegeben. Ein Gipsbein nach der Operation gehört der Vergangenheit an und auch Schmerzen danach sind eher selten und gering ausgeprägt. Verstärkt kommen auch kleine Hightech-Implantate aus Titan zum Einsatz. Damit lassen sich auch ausgeprägte Fehlstellungen korrigieren.

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 %.