



Krumm und schief - wie Zehen wieder gerade werden

Krumm und schief - wie Zehen wieder gerade werden

Auch bei Füßen gilt der "Schlankheitswahn". Sie sind schön, wenn sie schlank ist. Wer gerade bei den Damen von Natur aus diese schlanken Füße nicht hat, hilft oftmals mit besonders schmal geschnittenen Schuhen nach. Der Schuh mag vielleicht schick aussehen, aber den Füßen wird damit kein Gefallen getan. Im Gegenteil, falsches, also zu enges Schuhwerk führt zu Fehlstellungen der Kleinzehen. Hammerzehe oder auch Krallen- und Klauenzehe sind umgangssprachliche Bezeichnungen für solche Fehlstellungen. Einer oder mehrere der mittleren drei Zehen sind verformt, also krümmen sich beispielsweise besonders stark. In der Folge reiben der oder die Zehen am Schuh und es bilden sich Schwielen. Schlimmstenfalls kann sogar das Gelenk herauspringen oder die Gelenkkapsel reißen.

Oft Folge des Hallux valgus

Solche Krümmungen der Zehen Nummer zwei bis vier - Zehen werden in der Medizin von innen nach außen gezählt - sind aber nicht immer nur eine Folge des falschen Schuhwerks, sondern resultieren auch oft aus einem Hallux valgus. Bei dieser Fehlstellung verdrängt der große Zeh seine Nachbarzehen. Ein solcher Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt, kommt bei Frauen häufiger als bei Männern vor. Hauptursächlich ist eine genetische Veranlagung und bei Frauen aufgrund ihrer weicheren Gewebestruktur und zudem aufgrund des Schuhwerks wie erwähnt häufiger. Aber auch eine Diabetes kann Verformungen an den Zehen begünstigen. "Beim natürlichen Bewegungsablauf findet ein Abrollen des Fußes statt. Das Körpergewicht lastet zuerst auf der Ferse und wird nach anschließend auf den breiteren Vorderfuß übertragen", erläutert Dr. Gerhard Eller, Ihr Spezialist für Fußchirurgie in Berlin. Ist das Schuhwerk aber vorn eng zulaufend, kann sich die Last nicht entsprechend verteilen und in der Mitte entsteht eine Wölbung. Die mittleren Zehen werden also noch oben geschoben. Dennoch versuchen sie weiterhin den Bodenkontakt zu halten, sodass in der Folge die Fehlstellungen entstehen können.

Nicht immer gleich operieren

Bei Fehlstellungen muss nicht immer gleich das Skalpell gezückt werden, manchmal helfen auch Korrektur- und Entlastungshilfen. Erst wenn nicht-operative Maßnahmen nicht mehr helfen, sollte eine Operation in Betracht gezogen werden. Bei einer solchen werden die Sehnen und Knochen entsprechend bearbeitet und die Zehen wieder in Form gebracht. "Generell lässt sich beobachten, dass viele Menschen ihren Füßen zu wenig Beachtung schenken", sagt Dr. Eller. Schließlich tragen sie uns in aller Regel ein Leben lang. Deshalb sollte gutes Schuhwerk selbstverständlich sein und auch eine zumindest gelegentliche Fußgymnastik ist ratsam. Kinderfüße sollten per se nicht zu früh in Schuhwerk gepresst werden. Wann immer es geht, sollten Kinder barfuß laufen. Nur so entwickelt sich die Fußmuskulatur am besten und dies ist der beste Schutz für Fehlstellungen aller Art.

Pressekontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Firmenkontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie, Durchgangsarztverfahren, Notfallmedizin, Fußchirurgie (GFFC), Akupunktur (A Diplom), Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Osteopathie, Sportmedizin, Spezielle Unfallchirurgie, Sportmedizin, Fach/Sachkunde Radiologie und Strahlenschutz

Praxis-Konzept:

Wir sind anders

Es gibt Mediziner, die nach dem Motto "Viel hilft viel" verfahren. Die immer sofort die ganz großen Apparate und Therapien hervorholen. Die sich keine Gelegenheit entgehen lassen, mit dem Skalpell zu arbeiten - und dabei nicht selten mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Wir dagegen gehen nach einem anderen Ansatz vor. Er lässt sich zusammenfassen in der Maxime "So viel wie nötig, so wenig wie möglich". Das heißt natürlich nicht, dass wir geizen würden. Sondern vielmehr, dass wir Sie und Ihren Körper nicht mehr beeinträchtigen, als es für das Behandlungsziel unumgänglich ist. Bei uns bekommen Sie ehrliche Medizin. Schonend, effizient, patientenorientiert.