

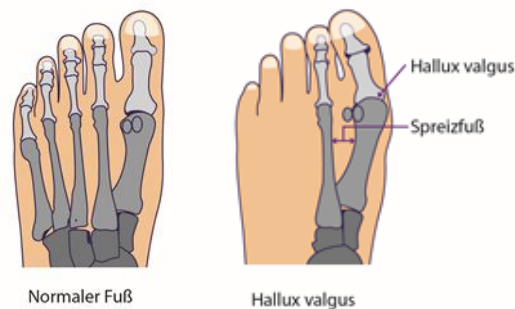
SPREIZFUSS UND HALLUX VALGUS – WAS TUN, WENN DER SCHUH DRÜCKT?

Millionen Deutsche leiden an einem Spreizfuß mit Hallux valgus, dem sogenannten Ballenfuß. Neben einem ausgewölbten Ballen mit Schuhdruckproblemen belasten die Betroffenen vor allem Schmerzen im Mittelfußbereich sowie die zunehmende Kollision der großen Zehe mit der zweiten Zehe.

Eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes ist der Spreizfuß und der sich daraufhin entwickelnde Hallux valgus. Dieser entsteht durch eine fortschreitende Abspreizung des ersten Mittelfußknochens nach innen; das ist der Spreizfuß. Durch den Zug von sich verkürzenden Sehnen weicht die große Zehe nach außen aus und wendet sich zu den Kleinzehen hin. Es entwickelt sich ein Hallux valgus. An der Fußinnenseite erscheint eine Vorwölbung am ersten Mittelfußköpfchen, die sich als Ballen darstellt. Über dem Ballen bildet sich bei Druck ein Schleimbeutel, der sich akut oder chronisch schmerzhaft entzünden kann. Da der erste Mittelfußknochen nicht mehr den vorgesehenen Anteil an Last tragen kann, kommt es zur Überlastung des zweiten und dritten Mittelfußköpfchens und damit zu einer schmerzhaften Metatarsalgie (Mittelfußschmerz).



Dr. med. Charlotte Hase,
Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Chefärztin für Fuß- und
Sprunggelenkschirurgie,
Ortenau Klinikum Ettenheim



Schmerzen und Druckstellen beim Gehen, selbst in weiten Schuhen, führen die Patienten zum Arzt. Meist besteht eine familiäre Disposition und eine Bindegewebsschwäche. Dies kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Andere anatomische oder neuromuskuläre Ursachen sind seltener.

URSACHE FALSCHER SCHUHE?

Weit verbreitet ist die Annahme, Ursache der Erkrankung sei das Tragen hoher oder enger Schuhe. Dem ist jedoch zu widersprechen. Der Spreizfuß mit Hallux valgus ist zu 90 Prozent vererbt. Falsches Schuhwerk kann die Fehlstellung verschlimmern, ist aber nicht die Ursache.

Selbstverständlich drückt ein enger Schuh bei einem breiten Fuß. Klar ist ebenso, dass bei einem Patienten mit Spreizfuß der Mittelfuß schneller schmerzt als bei Menschen ohne Spreizfuß. Denn bei einem Spreizfuß ist der erste (stärkste) Mittelfußknochen an der Lastaufnahme weniger beteiligt und die anderen Mittelfußknochen müssen die ganze Last übernehmen. Der Schuh kann dabei die Symptome erheblich verschlimmern. Wichtig ist daher, im Alltag passende Straßen- und Hausschuhe zu tragen.

WAS MACHEN FUSSCHIRURGEN?

Fußchirurgen sind Ärztinnen und Ärzte, die nach einer Facharztausbildung in Orthopädie, Unfallchirurgie oder Allgemein Chirurgie eine Zusatz-Zertifizierung in Fuß- und Sprunggelenkschirurgie absolviert haben. Dabei lernen die Ärztinnen und Ärzte neben speziellen Operationsmethoden auch die differenzierte Diagnosestellung und detaillierte Behandlung kennen. Fußchirurgen bieten eine funktionsorientierte, stadiengerechte, moderne fußchirurgische Behandlung. Hierzu gehören die Erkennung und Behandlung von Erkrankungen, Fehlstellungen und Unfallfolgen, um Folgeschäden und frühzeitigen Verschleiß zu reduzieren oder zu vermeiden.

Bei der Konsultation in der Sprechstunde wird der Fuß untersucht und geröntgt. Falls Zusatzuntersuchungen wie CT, MRT oder andere nötig sind, werden diese festgelegt und veranlasst. Aufgrund der Ergebnisse wird dann entschieden, ob eine Operation notwendig ist oder konservative, also nicht-operative Maßnahmen eingeleitet werden können. Der Anteil der Patienten, die eine Operation in Anspruch nehmen müssen, ist der kleinste.

KONSERVATIVE THERAPIE

Im Anfangsstadium der Fußerkrankung sind konservative Behandlungsmethoden, die das Fußgewölbe stabilisieren, ratsam. Vor allem Fußgymnastik und orthopädische Einlagen sowie Redressionsschienen sind in diesem Zusammenhang sinnvoll.

Die bestehende Fehlstellung des Spreizfußes kann zwar nicht rückgängig gemacht werden, das Fortschreiten kann jedoch verhindert oder verlangsamt werden. Bezüglich des Hallux valgus der großen Zehe kann mit aktiven speziellen Übungen und der Benutzung von Hallux-valgus-Schienen für den Tag und/oder die Nacht die Verschlimmerung des Problems verlangsamt, aufgehalten und sogar verbessert werden. Auch der Mittelfußschmerz kann gelindert werden. Das kann durch Einlagen mit zusätzlicher Vorfuß-Weichbettung oder eine Schuhzurichtung mit Schmetterlingssohle erfolgen. Des Weiteren gibt es physiotherapeutische Verfahren, die unter Anleitung und auch zu Hause regelmäßig durchgeführt werden müssen.

Ergänzend und als anschließende passive Therapiemaßnahme sind Hallux-valgus-Schienen, auch Korrekturorthesen genannt, sinnvoll, um die verkürzten Sehnen und die geschrumpfte Kapsel zu dehnen. Diese Schienen gibt es für die Dehnung ohne Belastung (z. B. nachts) als feste Varianten oder mit Scharnier, wenn die Betroffenen auch tagsüber mit oder ohne Schuh damit gehen möchten.

OPERATIVE THERAPIE

Sollte die Fehlstellung stark ausgeprägt, der individuelle Leidensdruck hoch und die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sein, so empfehlen sich operative Maßnahmen. Welche Methode im Einzelfall angewendet wird, entscheidet die Schwere der Fehlstellung. Doch grundsätzlich wird immer der erste Mittelfußknochen umgestellt, um den Spreizfuß zu schmälern und die Schiefstellung der großen Zehe zu korrigieren. Die Knochenheilungszeit variiert und liegt, je nach Schweregrad des Spreizfußes und Hallux valgus sowie je nach OP-Methode, zwischen vier und zehn Wochen.

AUSWAHL DER AM HÄUFIGSTEN DURCHGEFÜHRTEN OP-TECHNIKEN

- Operationstechnik nach **Austin**, genannt **Chevron Osteotomie** (subcapitale Verschiebeosteotomie, „kleine OP“): Der erste Mittelfußknochen wird unterhalb des Gelenkköpfchens durchtrennt. Das ganze Gelenk wird wieder in die Richtung des zweiten Mittelfußknochens in die korrekte Stellung verschoben und die überstehenden Knochenteile entfernt. Dadurch kann die Wiederherstellung einer ungestörten Gelenkfunktion ermöglicht werden. Gehalten wird die Korrektur durch einen dünnen Draht oder einer Schraube. In der Knochenheilungszeit darf der Fuß in einem speziellen flachen Therapieschuh mit fester Sohle belastet werden.
- Operationstechnik nach **Lapidus** (TMT-I Arthrodesese, „große OP“): Ist der Spreizfuß und Hallux valgus sehr ausgeprägt, kommt nur noch eine Korrektur im Übergang zur Fußwurzel in Frage. Es wird eine Stabilisierung/Verschraubung im Übergang vom Mittelfußknochen zur Fußwurzel vorgenommen. Mit dieser Operation kann man sehr große Winkel korrigieren. Die Knochenheilungszeit beträgt ca. acht Wochen, in denen der Fuß nicht oder nur teilweise belastet werden darf.

- Operationstechnik nach **Akin** (Grundgliedbasis-Osteotomie): Liegt zusätzlich eine Verkrümmung der großen Zehe selbst vor, kann hier durch eine zusätzliche Korrektur die Stellung verbessert werden.

Bei komplikationslosem Verlauf ist langfristig keine Einschränkung im Aktivitätsniveau zu erwarten.

NACHBEHANDLUNG

Je nach Operationsmethode braucht der Knochen unterschiedlich lange um zusammenzuheilen, meist liegt diese Heilungsphase zwischen vier und zehn Wochen. In dieser Zeit können die Patienten in leichten Fällen in einem Spezialschuh auftreten, in schweren Fällen erst, nachdem der Knochen begonnen hat zu heilen. Das Aktivitätsniveau ist deutlich eingeschränkt. Deshalb wird dazu geraten, eine Fußoperation so zu planen, dass der Fuß in den Wochen danach geschont werden kann und keine Aktivitäten ausgeführt werden, die mit viel Gehen oder Stehen verbunden sind. Wird die Zeit zum Auskurieren nicht eingehalten, wird das Operationsergebnis gefährdet.

Direkt nach der Operation ist der große Zeh mit einem speziellen Verband redressiert, damit sich der große Zeh und die korrigierte Gelenkkapsel, aber auch die verkürzten Sehnen an die neue Stellung gewöhnen können. Wem der Verband zu kompliziert ist, der kann auch eine weiche Bandage anlegen, die den Zeh in Stellung hält. Nach dem Abheilen der Wunde können wieder Redressions-Orthesen angelegt werden. Manche Patienten haben diese noch von der konservativen Behandlung vor der Operation.

Die Durchführung von Übungen und Redression der großen Zehe mittels Orthesen oder ggf. auch Tapes sollte durchgeführt werden, solange das Gewebe noch abheilt. Wichtig ist, dass Patienten verstehen, dass dies deutlich länger dauert als die Knochenheilungszeit. Die Gewebeheilung dauert Monate und leider schrumpft das Gewebe bei der Heilung narbig ein. Insofern sind die aktive und passive Dehnung sowie die Beübung der Zehen und des gesamten Fußes über Monate erforderlich. Mit eigenen Übungen kann bereits früh nach einer Operation begonnen werden. Wenn die Wunden verheilt sind und der Knochen schon etwas abgebunden hat, ist eine professionelle Physiotherapie nützlich. Die eigenen Übungen sollten fortgesetzt werden.

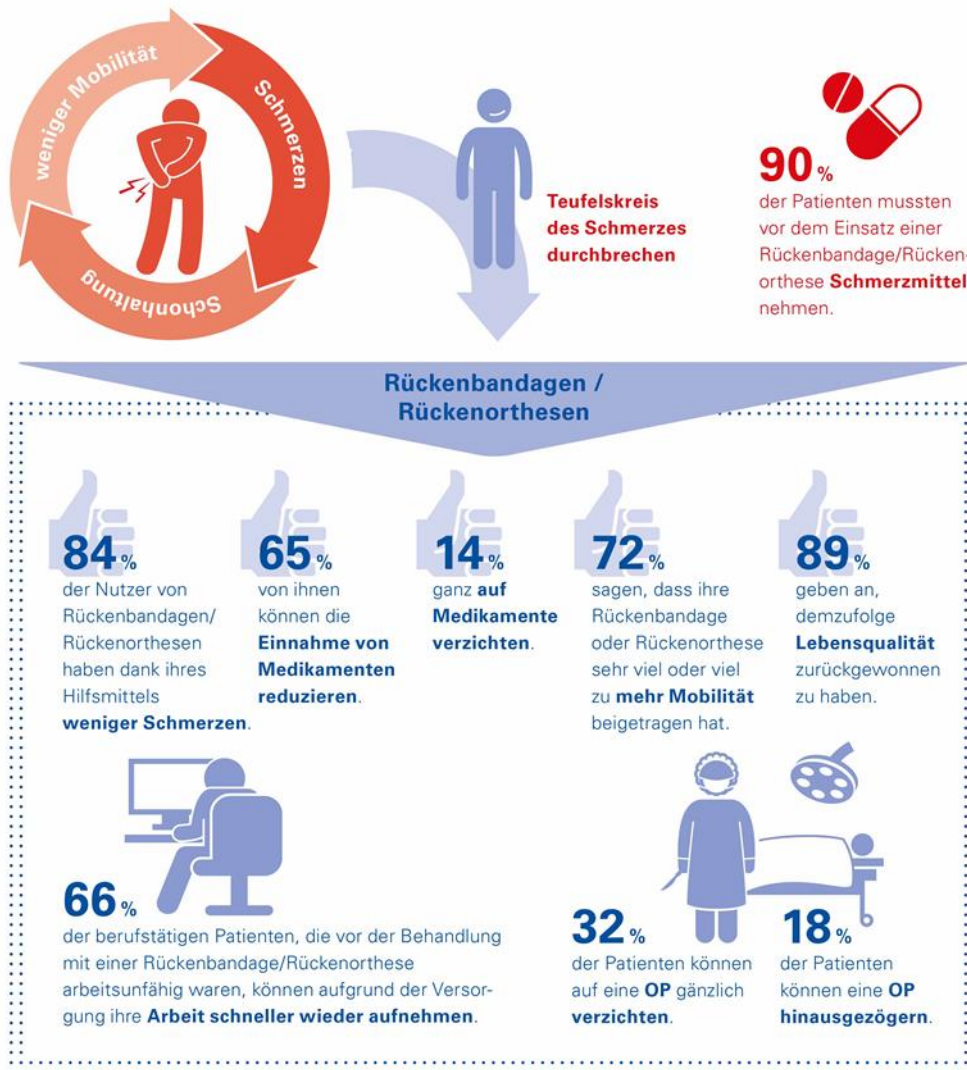
In allen Fällen ist mit einer Schwellung nach der Operation zu rechnen, die manchmal auch noch anhält, wenn der Knochen schon zusammengeheilt ist. Diese Schwellneigung tritt vor allem gegen Abend auf, sodass empfohlen wird, medizinische Kompressionsstrümpfe zu tragen, bis auch diese Phase vorbei ist.

KORRESPONDENZADRESSE

Dr. med. Charlotte Hase, Chefärztin, Abteilung für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie am Ortenau Klinikum, Robert-Koch-Straße 15, 77955 Ettenheim, Sekretariat Tel: 07822/430-210, E-Mail: fusschirurgie.let@ortenau-klinikum.de

WIE PATIENTEN RÜCKENBANDAGEN UND RÜCKENORTHESEN BEWERTEN?

Zum diesjährigen Tag der Rückengesundheit am 15. März hat eurocom die Auswertung der Patientenbefragung des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD) zur Nutzung und Wirkung von Rückenbandagen und Rückenorthesen veröffentlicht. Sie zeigt die hohe Relevanz von Rückenbandagen und Rückenorthesen für die erfolgreiche konservative Therapie von dauerhaftem Rückenschmerz. „Weniger Schmerz, mehr Mobilität“ lautet das Fazit der gleichnamigen Ergebnisbroschüre, die ab sofort unter www.eurocom-info.de/service/publikationen kostenlos zur Verfügung steht.



aus: Rückenbandagen und Rückenorthesen: Weniger Schmerz, mehr Mobilität. Ergebnisse der repräsentativen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag von eurocom e. V.

Mit der AIRCAST® Halgu-Linie setzt DJO einen neuen Standard in der Versorgung von Fußproblemen. Die AIRCAST® HalguDay® mit einstellbarem Gelenk entpuppt sich als neue Lösung bei Hallux valgus und hilft neue Bewegungsfreude zu entfalten. Vervollständigt wird die Linie durch die starre Schiene HalguNight® sowie durch die Mittelfußbandage HalguStrap®. Mehr dazu auf <https://www.djoglobal.de/aircast-halguday/>



Bei Perpedes steht der maximale Therapieerfolg im Vordergrund bei allen Orthesen. Perpedes legt großen Wert auf Tragekomfort, Zweckmäßigkeit und Anwenderfreundlichkeit. In enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Orthopädiehandwerkern entstehen Produkte und Materialien, die in der Werkstofftechnik sowie in der Herstellung von Orthesen und Einlagen neue Standards setzen. Die PERPEDES THÖNNISSEN SUPPORT ist in fast allen Schuhen tragbar und eignet sich auch gut zum Sport. Weitere Infos hier: www.perpedes.de/



Die Boxia® Fußheberorthese unterstützt die Dorsalflexion und kann bequem mit den meisten Schnürschuhen getragen werden. Das atmungsaktive, elastische Material der Knöchelbandage bietet einen hohen Tragekomfort und kann beidseitig eingesetzt werden. Mittels des stufenlos verstellbaren Gummizugs kann die Fußheberfunktion für jeden Anwender perfekt abgestimmt werden. Mehr auf www.ortho-reha-neuhof.de/



medi hat das Größenspektrum der Genumedi Kniebandage erweitert. Seit dem 1. Februar ist sie auch in der Größe 8 für besonders große Oberschenkelumfänge erhältlich. Jetzt können mit der Standard-Variante Oberschenkelumfänge bis 61 Zentimeter und mit der Variante „Extraweit mit Haftband“ sogar Umfänge bis 64 Zentimeter versorgt werden. Weitere Informationen: medi, Tel. 0921 912-333, E-Mail auftragsservice@medi.de, www.medi.de/fachhandel



Össur wird 2021 klimaneutral. Als Medizinproduktehersteller übernimmt Össur nicht nur für seine Produkte Verantwortung, sondern auch für Mensch und Umwelt. Dies hat das isländische Unternehmen bereits vor 10 Jahren als Unterzeichner des UN Global Compact sowie durch das Bekenntnis zu den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung der UN manifestiert. Seit 1971, dem Gründungsjahr, handelt Össur nachhaltig. Jetzt im Jubiläumsjahr will das Unternehmen einen Beitrag im globalen Kampf gegen den Klimawandel leisten. In Abstimmung mit First Climate hat Össur gezielte Maßnahmen zur Emissionsreduktion, Ressourcenschonung und Energieeffizienz definiert. Mit dem Ergebnis, dass Össur nun klimaneutral handelt und dieses Ziel auch konsequent weiterverfolgt. Erfahren Sie mehr zu Össur und seinen Lösungen unter WWW.OSSUR.DE

