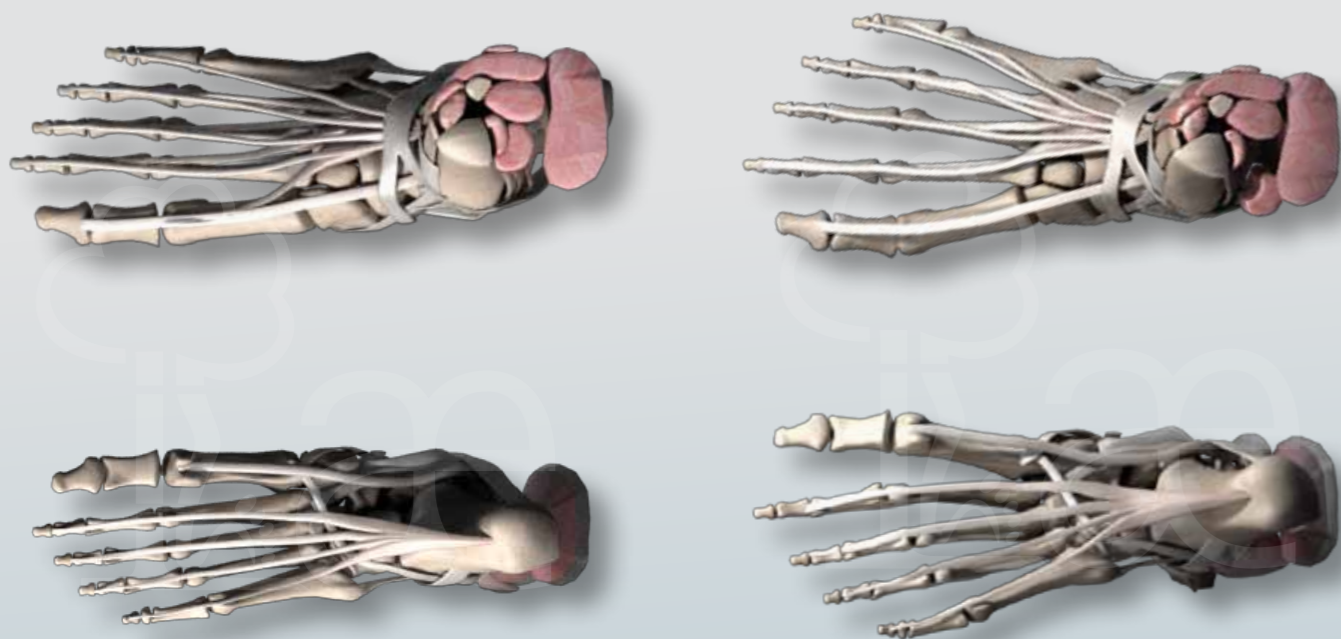


Die für Sie vorgesehene Fuß-Behandlung:

Anmerkungen:



Anmerkungen:



Metatarsalgie, Spreizfuß und Morton Neurom

Als Morton Neurom bezeichnet man einen chronisch gereizten und verdickten Nerv unter der Fußsohle, entstanden durch **anhaltende Überbelastung**. Am häufigsten betroffen sind die Nerven zwischen der 3. und 4. Zehe. Auch können bindegewebige Verdickungen zwischen den Mittelfußköpfchen ähnliche schmerzhafte Druckphänomene auslösen. Die Beschwerden treten insbesondere durch die Kompression des Fußes bei der normalen Abrollbewegung unterhalb der Fußsohle auf, z.B. durch das Tragen von Schuhen.

Die **Diagnose** und zugleich **konservative Behandlung** erfolgt durch eine Testinjektion. Durch die örtliche Betäubung des erkrankten Nervs kann die Diagnose durch eine Schmerzlinderung bestätigt werden. Schuheinlagen entlasten den Fuß. Ebenfalls kann die regelmäßige Einnahme von Vitamin B12 Präparaten therapeutisch unterstützend sein. Diese Maßnahmen helfen etwa 70% der Patienten nur temporär. Langfristig hilfreich ist in den meisten Fällen nur ein **operativer Eingriff**. Bei der ambulanten Operation wird der erkrankte Nerv entlastet. Ein Taubheitsgefühl kann zwischen den betroffenen Zehen bestehen bleiben. Der Fuß ist jedoch nach wenigen Tagen bereits wieder voll einsatzfähig und belastbar.

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899



Spreizfuß (Metatarsalgie):
Der Vorfuß dehnt sich aufgrund eines Auseinanderweichens der Knochenstrahlen des Mittelfußes (Quergewölbe) in seiner Breite aus.

Spreizfuß

Unter Spreizfuß (Pes transversoplanus) wird ein Auseinanderweichen der Knochenstrahlen des Mittelfußes verstanden. Ein „kleines Fußgewölbe“ oder „Quergewölbe“, das normalerweise im Bereich des Vorfußballens ausgebildet sein sollte, ist durchgetreten, so dass häufig eine Schwielen unterhalb der Grundgelenke der zweiten und dritten Zehe deutlich in Erscheinung tritt. Heute weiß man, dass auch das „Quergewölbe“ nicht nur durch Bänder, sondern auch durch Muskulatur aufrechterhalten wird, u. a. durch die Ballenmuskulatur.

Der Grund für einen Spreizfuß ist nicht mangelnde Bewegung, sondern meistens das Tragen ungeeigneten Schuhwerkes, vor allem von Absatzschuhen. In hochhackigen Pumps ist die Vorfußbelastung vervielfacht. Zudem ist die Bindegewebsschwäche (vorrangig bei Frauen – genetische Disposition) noch ein weiterer Grund, weshalb es zu einer Verbreiterung des Vorfußes kommen kann. Außerdem kann mit zunehmendem Alter das Fußsohlenpolster abflachen, sodass die Mittelfußköpfchen 2 bis 4 mit in die Belastung einbezogen werden.

Schwielen entstehen immer an Körperstellen mit hoher Belastung. Normalerweise wird ein Fuß an der Ferse, am äußeren Fußrand, unter dem 1. und 5. Mittelfußköpfchen und unter der Großzehe belastet. Beim Spreizfuß kommt Last auf die Mittelfußköpfchen 2–4, wodurch hier Schwielen entstehen (sog. durchgetretenes Quergewölbe).

Wenn beim Laufen Schmerzen und Schwielen unter den mittleren Mittelfußköpfchen auftreten, sollte das Quergewölbe durch eine Pelotte (retrocapitale Abstützung) wieder angehoben werden. Diese Pelotte kann in einer Einlage eingearbeitet sein, kann aber auch vom Orthopädie-Schuhmacher in den Schuh eingebaut oder als Klebepelotte in den Schuh eingeklebt werden. Hierdurch wird jedoch die Bewegung des Fußes weiterhin eingeschränkt, wodurch zwar die Beschwerden gemildert werden, die Muskulatur jedoch nicht gestärkt wird. Eine dauerhafte Lösung – sofern keine Kontraindikation bzw. andere Ursache vorliegt – bietet nur das langsame Aufbauen der Fußmuskulatur, etwa durch Barfußgehen und in weiterer Folge Barfußlaufen.

Übungen

Es gilt, vor wie auch später nach einer etwaigen Operation: Halten Sie Ihren Fuß so beweglich und stabil wie möglich!!!

1: 4 gegen 1

Drücken Sie die **4 kleinen Zehen auf den Boden** und heben Sie den **Großzeh hoch**. Das gleiche auch **umgekehrt** in dem Sie den **Großzeh auf den Boden** drücken und die **4 kleinen Zehen anheben**.

2: Ziehen Sie den **Fußrücken hoch** und krallen dabei die Zehen. (Hilfe: ein Tuch mit den Zehen festhalten) Nun **Kreisen** Sie den **Fuß 15x rechts** und **links** herum.

3: Legen Sie Ihren **Fuß** auf eine **Blackroll** und **massieren** Sie die Fußsohle so für ca. **3 Minuten** durch vor und zurück rollen. Dies verursacht das Lösen von Verklebungen der Faszien im Mittelfuß, wobei der Großzeh (Hallux) entlastet wird. Wiederholen Sie die Übung **3 Mal** ohne dabei Schmerzen zu verursachen.

4: Nehmen Sie im Sitzen eine Hüftbreite, gerade Fußposition ein. **„Greifen“** Sie mit allen Zehen in das Handtuch, halten es dabei fest und heben es leicht an. **Wichtig: Die Ferse bleibt dabei am Boden**. Wiederholen Sie die Übung **15 Mal für je 3 Durchgänge**.

5: Stützen Sie **beide Hände** an eine stabile Wand ab und verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt nach vorne, bis Sie eine **Spannung** in der **Wade** spüren. Halten Sie das hintere Bein dabei gestreckt und drücken Sie die Ferse auf den Boden. Halten Sie diese Position ca. **30 Sekunden** und wiederholen die Übung **3 Mal**.

Achten Sie bei den Übungen besonders auf den Kraftgewinn der „Kleinzehen-Beuger“ und – „Strecker“, um den Mittelfuß zu entlasten!!!

