

Mehr als die Hälfte aller Deutschen leidet an Fußproblemen.



Hühneraugen, Fußpilz oder Spreizfuß – jeder Zweite leidet daran. Oft kann es schon helfen, öfter mal barfuß zu laufen.

Bereits ein Hühnerauge oder ausgeprägter Fußpilz kann jeden Schritt zur Qual machen, ganz abgesehen von wirklich gefährlichen Erkrankungen wie Fußgeschwüren, etwa als Folge von Diabetes.

Das häufigste Fußproblem ist jedoch der Spreizfuß. Das ist eine Abflachung des Quergewölbes am Vorfuß, daraus resultieren häufig der berühmte Hallux valgus (vergrößerter Ballen) und die Hammerzehen.

Übergewicht belastet die Füße

Allgemein nehmen Fußprobleme zu. Ursache dafür sind jedoch nicht billige Schuhe, wie das früher oft der Fall war.

Heute sind es vor allem zwei Fakten:

- Übergewicht, weil die Bevölkerung immer dicker wird
- eine untrainierte Fußmuskulatur

Kaum jemand läuft beispielsweise noch barfuß, was als wichtigstes Mittel gilt, um alle Fußmuskeln zu stärken.

Wer seinen Füßen etwas Gutes tun möchte, sollte deshalb mit speziellen Übungen ihre Muskulatur trainieren, vor allem auf weichem, unebenem Boden barfuß gehen und so oft wie möglich gute Trainingsschuhe tragen, die das Quer- und Längsgewölbe unterstützen.

Fußprobleme

1. Fußpilz

Symptome

Die Haut rötet sich, juckt intensiv, Bläschen und Schuppen bilden sich.

Diagnose

Fußpilz (Tinea pedis) kann letztendlich so ausgeprägt sein, dass die Haut einreißt und sich gefährlich entzündet. Die ansteckende Hauterkrankung entsteht vor allem in den Zehenzwischenräumen, kann sich aber auch in anderen Bereichen ausbreiten. Fußpilz hat jedoch meist erst dann eine Chance, wenn die Immunabwehr geschwächt ist.

Therapie

Sorgfältige Hygiene und Arzneimittel mit pilzabtötenden Wirkstoffen (Antimykotika, Fungizide) können die Hauterkrankung zum Abheilen bringen.

2. Nagelpilz

Manchmal greifen Hautpilze auch auf den Nagel über (Onychomykose).

Symptome

Die Nägel werden weißlichgelb oder braun und können schmerzen.

Diagnose

Nagelpilz ist besonders hartnäckig, dementsprechend dauert die Behandlung oft lange.

Therapie

Ein medizinischer Nagellack mit speziellen pilzabtötenden Wirkstoffen bekämpft die Erkrankung, manchmal müssen Betroffene zusätzlich Medikamente einnehmen, die den Pilz von innen bekämpfen.

3. Fußwarzen

Meist sind Viren die Ursache für diese lästige Hauterkrankung. Auf dem Boden von Sauna, Schwimmbad oder Hotelzimmern sammeln sich Krankheitserreger. Ist das Immunsystem nicht ganz auf der Höhe, greifen die Viren die Haut an, nisten sich ein und vermehren sich.

Symptome

Gewöhnliche Warzen (*Verrucae vulgares*) sind anfangs meist zwei bis drei Millimeter große, hautfarbene, harte Hautwölbungen. Später werden sie größer und bekommen durch zunehmende Verhornung eine raue Oberfläche. Die genaue Gestalt der Warzen hängt davon ab, wo sie sitzen. An Fingern und Handrücken sind sie meist halbkugelförmig, zwischen den Fingern und Zehen dagegen abgeflachter.

Dornwarzen (*Verrucae plantares*) sitzen unter der Fußsohle und können bei Belastung sehr schmerzhaft sein - vor allem wenn sie an druckbelasteten Hautstellen wachsen. Sie reichen tief in die Haut hinein.

Diagnose

Das Erscheinungsbild einer Warze und der Ort, an dem sie auftritt, sind zur Diagnose meist schon ausreichend. An Händen und Füßen sind es raue, oft erhabene Knötchen mit unregelmäßiger, schuppiger Oberfläche. In der Mitte weisen sie manchmal kleine schwarze Punkte auf. Warzen an der Fußsohle (Plantarwarzen) verteilen sich manchmal auch mosaikartig.

An Stellen, die großem Druck ausgesetzt sind, entwickeln sie sich teilweise auch zu schmerzhaften Dornwarzen (zum Beispiel am Fußballen).

Therapie

Je nach Virustyp werden die verhornten Stellen, die sich ausbreiten und vermehren können, mit Medikamenten behandelt oder sie werden mit Flüssigstickstoff vereist und tötet sie damit ab. Manchmal müssen sie auch chirurgisch entfernt werden.

4. □ Eingewachsene Nägel

Symptome

Es beginnt harmlos: Ein Fußnagel, meist der vom großen Zeh, verändert am Rand seine Form. Ursache dafür sind zu enge Schuhe, vor allem jedoch falsche Pediküre. Ist der Nagel seitlich nämlich rund und zu kurz abgeschnitten, kann der Nagel etwas in den Nagelwall, also den Hautrand um den Nagel, hineinwachsen.

Diagnose

Das Gewebe wird druckempfindlich und schmerzt.

Therapie

Medizinische Fußpflege kann den eingewachsenen Nagel nach und nach wieder normalisieren. Der Podologe setzt dafür die richtige Technik mit geradem Schnitt ein und Hilfsmittel wie etwa eine Nagelspange. Dieses kleine Metall- oder Kunststoffteil hebt den Nagel auf der Seite etwas an.

Achtung: Bei eingewachsenen Nägeln mit starken Entzündungen

Sind Nägel besonders stark eingewachsen und haben sich die Nagelwälle entzündet, hilft meistens nur noch eine Operation. Der Chirurg schneidet den entzündeten Teil heraus und verschmälert den Nagel. Nach dem Abheilen kann eine professionelle Fußpflege verhindern, dass der Nagel abermals einwächst.

5. □ Hühneraugen (Clavus)

Symptome

Bei Hühneraugen handelt es sich um eine runde Verhornung, die kegelförmig in die Tiefe reicht und bilden sich an Stellen, die stark unter Druck stehen. Enge Schuhe reiben und drücken an dieser Stelle und die Haut reagiert mit vermehrter Hornhautproduktion.

Diagnose

Hühneraugen sind zwar harmlos, aber schmerzhaft.

Therapie

Spezielle Hühneraugenpflaster erweichen die Hühneraugen und lösen sie vom gesunden Hautuntergrund. Sind die Verhornungen besonders hartnäckig, sollte der Dermatologe die Behandlung übernehmen. Nach einer lokalen Vorbehandlung kann er das Hühnerauge meist problemlos herausschneiden.

6. □ Vergrößerte Großzehenballen (Hallux valgus)

Symptome

Das deformierte Grundgelenk der großen Zehe bildet sich oft durch zu enge und hohe Schuhe. Sie drücken die große Zehe zur zweiten, das Grundgelenk tritt dadurch hervor.

Diagnose

Das gesamte Körpergewicht lastet auf dem Vorderfuß und zwingt ihn zum Abknicken, wenn man hohe Absätze trägt. Allerdings kann auch ein unbehandelter Spreizfuß das Grundgelenk deformieren.

Ein Hallux valgus stellt nicht nur ein kosmetisches Problem dar. Er kann sich entzünden, die Oberfläche verhornt, Hühneraugen entstehen.

Therapie

Meistens mildern bereits entsprechende orthopädische Schuhe mit Einlagen und eine Hallux-Schiene die Beschwerden. Dabei handelt es sich um eine kleine Mechanik, die während der Nacht angelegt wird und die Großzehe in ihre normale Position bringt. Das Gerät soll verhindern, dass sie nach und nach unter den zweiten Zeh wächst – eine häufige Folge des Hallux.

Schreitet die Deformierung voran und treten starke Entzündungen und Schmerzen auf, lassen sich die veränderten Strukturen nur operativ entfernen.

7. □ Hammer- oder Krallenzehen

Symptome

Diese Zehenfehlstellungen treten oft gemeinsam mit einem Hallux valgus auf.

Diagnose

Der Zeh verkrümmt sich, hier auf der Abbildung ist der zweite Zeh ein Krallenzeh. Das Zehenmittelglied ist maximal gebeugt. Im Fall eines Hammerzehs ist das Endglied entsprechend gebeugt. Zu enge Schuhe sind meistens die Ursache für deformierte Zehen.

Therapie

Orthopädische Einlagen und Schienen können verhindern, dass die Fehlstellungen sich verstärken. Sind sie nicht effektiv genug, lassen sich kombinierte Sehnen-Knocheneingriffe durchführen, damit der Zeh wieder eine normale Stellung erhält.

8. □ Spreizfüße

Symptome

Hat sich das Fußquergewölbe abgesenkt, bildet sich der sogenannte Spreizfuß.

Diagnose

Beim Spreizfuß werden die Mittelfußknochen auseinandergedrückt. Meist sind hohe Schuhe die Ursache, weil sie den Mittelfuß überlasten. Es gibt aber auch eine genetische Veranlagung dafür. Allerdings können auch langes Stehen und Übergewicht zu dieser Fußverformung führen. Spreizfüße können ziemlich schmerzen und längeres Gehen zur Qual machen.

Die Stellung der Grundgelenke der Zehen ist durch einen Spreizfuß verändert. Das kann auf die Dauer zu einem Hallux valgus, Krallen- oder Hammerzehen führen. Typisch für den Spreizfuß sind die Druckstellen mit Schwielen an der Fußsohle oben wie hier im Bild.

Therapie

Orthopädische Einlagen und passende, flache Schuhe können die Druckstellen entlasten.

9. □ Plattfüße (Senkfüße)

Symptome

Teilweise ist diese Fehlstellung genetisch bedingt, teilweise entsteht sie durch zu starke Belastung – also Übergewicht und schlecht passende, zu enge Schuhe.

Diagnose

Der Fuß wölbt sich nicht mehr in der Länge nach oben, sondern liegt sozusagen ganz auf dem Boden auf. Oft verursacht das keine Beschwerden, manchmal schmerzt ein Plattfuß jedoch.

Therapie

Krankengymnastik und Einlagen helfen meistens. Nur in besonders schweren Fällen muss eine Operation das Fußgewölbe wieder anheben.

10. Knickfüße

Symptome

Der Knickfuß tritt meistens als Folge eines Senkfußes auf.

Diagnose

Durch die Fehlbelastung knickt der Knöchel nach innen.

Therapie

Medizinische Einlagen und Krankengymnastik können die Fehlstellung wieder normalisieren. Bleiben Knickfüße unbehandelt, können sie auf Dauer X-Beine, Knie- und Hüftprobleme nach sich ziehen.

11. Sichelfüße

Symptome

Hier sind Mittelfuß und Zehen nach innen geneigt.

Diagnose

Die Fehlstellung ist angeboren, teilweise auch erworben durch schlecht sitzende Schuhe. Meist bereiten Sichelfüße kaum Beschwerden.

Therapie

Treten Schmerzen auf, helfen Einlagen. Nur selten wird eine Operation nötig. Angeborene Sichelfüße wachsen sich mit den Jahren oft auch aus.

12. Hohlfüße

Symptome

Bei Hohlfüßen ist das Längsgewölbe des Fußes stark überhöht. Eigentlich ist der Hohlfuß damit das genaue Gegenteil vom Plattfuß. Hohlfüße sind meist angeboren.

Diagnose

Die Fehlhaltung belastet die Zehengelenke falsch. So können sich Hallux und Krallenzehen bilden, schmerzhaftes Schwielen an der Fußsohle entstehen.

Therapie

Ist der Hohlfuß nicht zu stark ausgeprägt, helfen Krankengymnastik, Einlagen und Schienen. In schweren Fällen kann eine Operation das Fußgewölbe senken.

13. Fersensporn (Kalkaneussporn)

Symptome

Typische Symptome eines Fersensporns sind starke, stechende Schmerzen im Bereich der Ferse oder an der Fußsohle, die sich bei Belastung verstärken. Dazu kommt ein Druckschmerz über den Knochenauswüchsen - das Stehen wird zur Qual.

Charakteristisch für den Fersensporn ist zudem, dass der Schmerz nachlässt, sobald der Fuß nicht mehr belastet wird (zum Beispiel nachts). Tritt man nach längerer Ruhephase wieder auf, kehren die Schmerzen zurück. Der erste Schritt am Morgen ist bei einem Fersensporn daher besonders schmerzhaft.

Die Schmerzen durch einen Fersensporn nehmen zu, wenn Sie auf einer harten Unterlage gehen oder viel zu Fuß unterwegs sind.

Diagnose

Die typischen Beschwerden geben dem Arzt die ersten Hinweise auf die Diagnose "Fersensporn". Die klinische Untersuchung und eine Röntgenaufnahme bestätigen den Verdacht: Der Arzt tastet die Areale um die Knochenauswüchse ab - typisch ist ein Druckschmerz über dem Fersensporn.

Auf dem Röntgenbild sind die Kalkeinlagerungen und die dornartige, knöcherne Ausstülpung des Fersensporns zu sehen.

Therapie

Einlagen entlasten den schmerzenden Punkt an der Ferse. Beim Gehen verhindern sie, dass die Ferse direkt mit dem Boden in Kontakt kommt. In den schmerzenden Bereich können entzündungshemmende Medikamente (z.B. Kortison) gespritzt werden.

Physikalische Maßnahmen, wie Fußbäder oder auch eine Behandlung mit Ultraschall, können die Durchblutung fördern und die Schmerzen durch den Fersensporn lindern.

Eine Operation ist das letzte Mittel zur Behandlung des Fersensporns, wenn alle anderen Behandlungsmaßnahmen keinen Erfolg brachten. Hier werden die Sehnenplatte der Fußsohle (Plantaraponeurose) sowie ein Teil der kurzen Fußmuskulatur durchtrennt und der knöcherne Fersensporn abgetragen.

14. Haglund-Ferse (Haglund-Exostose)

Symptome

Dabei handelt es sich genau genommen ebenfalls um einen Fersensporn, allerdings befindet er sich hinten am seitlichen Rand der Ferse, wo die Achillessehne ansetzt.

Diagnose

Die Deformation ist angeboren und verursacht oft keine Probleme. Schlecht passende Schuhe und Überbelastung reizen jedoch den Bereich, er entzündet sich und schmerzt. Die Achillessehne kann sich dabei zusätzlich entzünden.

Therapie

Zum Lindern der Beschwerden eignen sich Kühlungen der Ferse mit Eis sowie Quarkumschläge. Auch Ultraschall- und Stromanwendungen sowie die Stoßwellentherapie sind hilfreich, um eine Haglundferse konventionell zu therapieren und eine Operation nach Möglichkeit zu vermeiden.

Als begleitende medikamentöse Behandlungsmaßnahmen kommen schmerz- und entzündungshemmende Tabletten und Salben in Frage.



Gesunde Füße sind schöne Füße

Regelmäßige Fußpflege kann schmerzende Risse, trockene Haut, Hühneraugen und eingewachsene Nägel verhindern

Schenken Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit. Die Füße sorgfältig zu reinigen und zu pflegen ist wichtig, damit die Haut als Ganzes einen Schutzmantel gegen Umwelteinflüsse bilden kann. Die in Cremes und Lotionen enthaltene Feuchtigkeit macht die Haut an Sohlen und Fersen geschmeidig und widerstandsfähig. Bei zu trockener Haut bilden sich schnell Risse und die Hautveränderungen sind Eintrittspforten für Bakterien und Pilze.

Haben Sie ein Problem mit Ihren Füßen?

Oder möchten Sie einfach gesunde, schöne und gepflegte Füße?

Dann vereinbaren Sie einen Termin - wir beraten Sie gerne.