



Hallux valgus

Wenn der Fuß schlapp macht

Er besteht aus 26 Knochen, einer Vielzahl von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen: Die Rede ist vom Fuß. Die komplizierte und dabei filigrane Anatomie des Fußes macht diesen zu einem Präzisionsinstrument.

Der Fuß erfährt von den meisten Menschen nicht die Beachtung, die er eigentlich verdient. Sportstudios bieten Trainingsmöglichkeiten für fast alle Muskelgruppen an, doch die Fußmuskulatur geht meistens leer aus.

Fitness für faule Füße

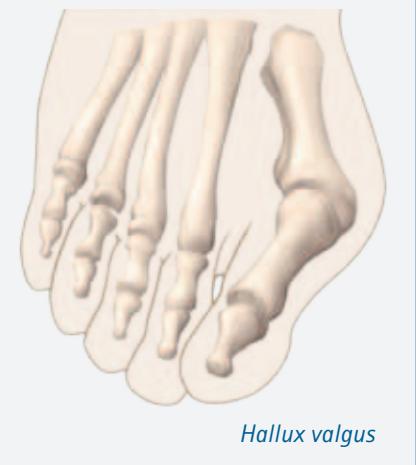
Die Fußmuskulatur wird auch im Alltag stiefmütterlich behandelt. Jeder Muskel muss trainiert werden, sonst verkümmert er. Auch und gerade am Fuß. Doch der Trend geht dahin, den Fuß immer mehr zu stützen und einzupacken: durch Schuhe, Einlagen etc. Dabei ist stützen sogar kontraproduktiv. Je weniger die Fußmuskulatur gefordert ist, desto eher ruht sie sich aus. Wenn Muskeln, Bänder und Sehnen erschlaffen, wirkt sich das negativ auf die filigranen Gelenkkonstruktionen aus. Der Fuß senkt sich, spreizt sich, die Spannung der Fußgewölbe lässt nach, die Winkel der Gelenke zueinander verändern sich. Damit können sich ernsthafte Erkrankungen am Fuß manifestieren: Knick-, Senk-, Spreizfüße, Hallux und Co. Über ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme. Jeder Zwanzigste erhält "Laufhilfe" über das Skalpell. Dabei kann man schon frühzeitig etwas dagegen tun.

Der Hallux valgus ist eine der häufigsten Erkrankungen des Vorfußskelettes. Durch eine verminderte Spannung des Bandapparates kommt es zu einer Abflachung des Fußlängsgewölbes. Das beim Abrollen stark belastete Quergewölbe weicht immer weiter auseinander, die Anordnung der Knochen verändert sich. Das hat weitreichende Folgen auf den Band- und Muskelapparat: Die Zugkräfte der Muskeln, die den Fuß in seiner gesunden Form halten, weichen von der Norm ab. Hat sich die Anordnung der Knochen und Gelenke erst einmal verändert, begünstigen die Zugkräfte der Muskeln sogar noch die beginnende Deformation und ein Teufelskreis beginnt.

Durch die veränderte Anatomie des Fußes entsteht ein ungünstiger Muskelzug. Damit verliert das Großzehengrundgelenk zum einen seine tragende Funktion, zum anderen verändert sich der Winkel des Gelenks. So entsteht der charakteristische Ballen am seitlichen Vorfuß. Die verschobene Statik verursacht Schmerzen am Vorfuß.

Neben einer schlecht trainierten Fußmuskulatur gibt es noch viele andere Ursachen für einen Hallux valgus. Meistens liegt eine Schwäche des

Bindegewebes zugrunde, die auch genetisch bedingt sein kann. Begünstigt wird die Erkrankung zusätzlich durch Übergewicht, zu harte und enge Schuhe und/oder hohe Absätze. In vielen Fällen macht der Hallux valgus wenig Beschwerden, denn oft besteht keine Korrelation zwischen dem Grad der Fehlstellung und dem Ausmaß der Beschwerden. Große Fehlstellungen können wenig Beschwerden verursachen und umgekehrt. Doch je größer eine Fehlstellung ist, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass ein frühzeitiger Knorpelverschleiß (Arthrose) eintritt. Die Symptome des Verschleißes zeigen sich zunächst in einer





schmerhaften Bewegungseinschränkung der Großzehe, die den Abrollvorgang einschränken kann.

Wird nicht rechtzeitig gegengesteuert, verschlechtert sich die Vorfußfehlstellung. Es entwickelt sich eine chronische, schmerzhafte Deformation. Die Arthrose des Zehengrundgelenkes schreitet fort, Schmerzen und Entzündungen bleiben bestehen und die

Großzehe kann bis zu 90° von der Grundstellung nach außen abweichen. Hierbei kann sich die Großzehe in extremen Fällen über oder unter die zweite und dritte Zehe legen. Ist der Hallux valgus einmal so weit fortgeschritten, dass der Ballen deutlich hervortritt und schmerzt, kommt nur noch eine operative Behandlung infrage. Deshalb sollte man schon im Vorfeld etwas tun. Da ein Muskeltraining nur bis zu einem gewissen Stadium sinnvoll ist, muss schon bei den ersten Anzeichen muskulär gegengesteuert werden.

Ein starker Fuß kennt keine Schmerzen

Auf Dauer sollte ein muskelaktivierendes Training durchgeführt werden. Am einfachsten wäre es, so oft es geht, barfuß zu laufen. Und zwar auf möglichst natürlichen, unterschiedlichen Böden: Waldboden, Wiesen usw. Je mehr sich die Böden unterscheiden, desto mehr neue Impulse bekommt der Fuß, auf die er reagieren muss. Die neuen Reize werden weiter an das Gehirn gesendet. Dort werden sie zusammen mit anderen Informationen wie z. B. aus den Augen und dem Gleichgewichtssinn verarbeitet. Als Reaktion sendet das Gehirn neue Befehle auch an bis dahin nicht genutzte oder vergessene Muskeln. Die Fußmuskeln reagieren auf diese neuen Reize, die sie mit jedem Schritt erhalten. Die fußgewölbebildende Muskulatur baut sich wieder auf. So kann es zu einer Neuordnung des Fußskeletts mit all seinen Sehnen und Bändern kommen und einer Abweichung der Großzehe vorgebeugt werden.

Sensomotorische Einlagen als konsequentes Fußmuskeltraining

Nachdem das Barfußlaufen in unseren Breiten nicht regelmäßig betrieben werden kann, muss man auf andere Trainingsmöglichkeiten zurückgreifen. Zum einen bietet sich ein gezieltes Fußmuskeltraining an, beispielsweise bei speziell ausgebildeten Physiotherapeuten, oder das spiraldynamische Training. Zum anderen ist es möglich, sich ein Trainingsprogramm sozusagen in die Schuhe zu legen: sensomotorische Einlagen. Die Medreflexx Spezi-

aleinlagen liefern der Fußmuskulatur über neun individuell befüllbare, prallelastische Polster bei jedem Schritt neue Reize – fast so, als laufe man barfuß. Die mit Kautschukgranulat gefüllten Polster stimulieren das komplizierte System aus Muskeln und Nerven. Die Muskulatur wird wieder aufgebaut. Der dreidimensionale Aufbau der Fußmuskulatur, der durch jahrelange Vernachlässigung verloren ging, kann sich regenerieren. In Folge können Erkrankungen, die durch Erschlaffung der Fußmuskulatur verursacht werden, systematisch verhindert werden. Das gilt nicht nur für den Hallux valgus, sondern auch für funktionelle Beschwerden des Bewegungsapparates, wie Fersensporn, Senk- und Spreizfüße oder muskuläre Dysbalancen.

von Susanne Flügel