

Hallux valgus Fußtraining statt Operation



Quälerei für die Füße

Spitze Schuhe zwingen sie in eine unphysiologische Form. Je höher der Absatz, desto größer ist der Druck.

Wenn verkrümmte Großzehen schmerzen, empfehlen Orthopäden meist eine Operation. Mit gezielten Übungen für die Füße erreicht man jedoch oft bessere und nachhaltigere Ergebnisse. Sie sind zudem eine wichtige Ergänzung, falls eine OP unvermeidbar ist.

EIN KRITISCHER BLICK auf Ihre Schuhe kann viel verraten. Beult sich das Leder dort, wo sich der Ballen der großen Zehe befindet, etwas aus? Dann sind Sie wahrscheinlich gerade dabei, einen „Hallux valgus“ zu entwickeln, auch „Ballenzeh“ genannt. Vielleicht sehen Sie die charakteristischen Veränderungen aber auch bereits an Ihren Füßen deutlich genug: Einer oder beide große Zehen biegen sich so zu den Nachbarzehen hin, dass der Ballen nach außen ausweicht und sich deutlich vorwölbt. „Diese Krümmung der Zehen ist kein bloßer Schönheitsfehler, sondern ein Zeichen dafür, dass die gesamte Statik des Fußes gestört ist“, sagt die Physiotherapeutin Andrea Soppart. „Deshalb tritt der Hallux valgus auch selten allein auf, sondern wird fast immer von wei-

teren Problemen begleitet, die alle erhebliche Schmerzen verursachen können.“ Das sind vor allem Veränderungen der vier kleineren Zehen (Kralenzeh und Hammerzeh) sowie die zunehmende Versteifung des Großzehengrundgelenks.

Soppart hat sich in ihrer „Spiraldynamik Physiotherapie Praxis Köln“ besonders auf Fußprobleme spezialisiert. Die Spiraldynamik ist eine ganzheitliche Form der Orthopädie, das heißt, sie betrachtet vor allem die funktionellen Verbindungen von Muskeln, Knochen und Gelenken und harmonisiert sie mit zielgerichteten Übungen, so dass chirurgische Eingriffe oft vermieden werden können. Auch beim Hallux valgus lassen sich die Prinzipien anwenden.

Spitze Schuhe krümmen den Zeh

Oberflächlich betrachtet sind hochhackige Schuhe schuld an der Entwicklung der Ballenzehen, die fast ausschließlich bei Frauen ab den mittleren Lebensjahren auftreten. „Die eigentliche Ursache liegt aber darin, dass schicke Damenschuhe häufig spitz zulaufen, dadurch wird der Vorderfuß in eine unnatürliche Form gezwungen“, sagt Soppart. „Die hohen Absätze verschärfen dieses Übel dann ‚nur‘ noch weiter.“ Das allerdings machen sie gründlich: Je höher sie die Ferse anheben, desto mehr Druck wird auf den gequetschten Vorfuß ausgeübt, der so das ganze Körpergewicht praktisch allein tragen muss. Druckstellen am kleinen Zeh und am Großzehballen sind dann noch das kleinste Übel. Denn die Verlagerung des Schwerpunktes übt eine verheerende Wirkung auf die Geometrie der Füße aus.

Trotzdem entwickeln nicht alle Menschen, die häufig modisch-spitze Schuhe tragen, einen Hallux valgus. Es kommt auch eine genetische Veranla-

gung dazu. Soppart hat zudem beobachtet: „Einige der betroffenen Frauen scheinen ein sehr fremdbestimmtes Leben zu führen, in dem sie sich schon viel für andere ‚krumm gelegt‘ haben.“ Offenbar unterwerfen sich Frauen, die es anderen recht machen und gefallen wollen, bereitwilliger dem Modediktat – selbst wenn die Füße schmerzen.

Schwache Fußmuskulatur

Doch es spielt nicht nur eine Rolle, wie oft eine Frau hochhackige Pumps trägt, sondern auch, was sie sonst noch mit ihren Füßen macht. Wie anfällig die Zehen für die verschiedenen Fehlstellungen sind, hängt nämlich entscheidend davon ab, wie gut die Muskulatur der Füße ausgebildet ist.

Die natürliche Fähigkeit des Fußes, das Körpergewicht abzufedern, kommt durch seine einzigartige Konstruktion zustande. Die vielen kleinen Knöchelchen bilden zwei Gewölbe, die von den Fußmuskeln in Form gehalten werden. Ist die Muskulatur des Längsgewölbes zu schwach, sinkt es ein, und es entsteht erst ein Senk- und später ein Plattfuß. Noch häufiger ist das Einsinken des Quergewölbes, das sich eigentlich in einem Bogen über den Zehengrund spannen sollte. Doch diese gesunde Fußform ist bei modernen Menschen selten geworden, weil die dafür notwendige Muskulatur kaum genutzt wird. „Auf natürliche Weise wird sie nur dann gekräftigt, wenn man sich ohne Schuhe auf natürlichem Untergrund bewegt“, sagt Soppart. Je dicker und steifer die Sohlen unter den Füßen sind, desto mehr Arbeit wird der Fußmuskulatur abgenommen.

Durch die Schwächung der Vorfußmuskulatur sinkt das Quergewölbe immer mehr ein, und die Zehengrundgelenke weichen auseinander. Der Fuß wird also dort breiter, darum müssen



Ein „Röntgenblick“ auf den Hallux valgus

Wenn die Zehen im Schuh zu wenig Platz haben, geraten der Knochen des großen Zehs und der Mittelfußknochen (2) aus ihrer physiologischen Achse, das Grundgelenk (1) weicht nach außen aus und die sogenannten Sesamknochen (3) nach innen.

so viele Menschen mit zunehmendem Alter ihre Schuhe eine Nummer größer kaufen. Ein früherer Hinweis darauf, dass man einen solchen „Spreizfuß“ entwickelt, ist Hornhaut unter dem zweiten oder dritten Zeh. Solche Schwielen sind nie normal, sondern zeugen immer von übermäßigem Druck an der entsprechenden Stelle, der irgendwann sehr schmerzhaft werden kann. „Leider hilft es meist auch nicht viel, wenn man zu Hause viel barfuß oder auf Socken geht“, sagt Soppart, „denn auch dann bewegt man sich ja überwiegend auf unnachgiebigen ebenen Böden – das trainiert den Fuß nur wenig und kann den Spreizfuß sogar verstärken.“

Kralen- und Hammerzehen

„Eine schwache Fußmuskulatur begünstigt Fehlstellungen der Zehen, weil bei jedem Schritt unphysiologische Druckverhältnisse auf sie einwirken“, sagt Soppart. Sie haben den einpferchenden Schuhen wenig entgegenzusetzen und krallen sich zu- →

ÜBUNG 1: „Fußdäumling“

So kann man einem Hallux valgus entgegenwirken

Lernen Sie zuerst die **Verschraubung der Füße** (ohne Foto): im Sitzen die Außenkante eines Fußes auf dem Boden ablegen. Die Ferse bleibt stabil und bewegt sich nicht mit, während Sie den Vorfuß aktiv zum Boden drehen. Schwieriger wird es, wenn Sie einen Stift zwischen die Zehen nehmen und damit etwas malen.

Für den **Fußdäumling** (Bild oben) ein Theraband von außen über die Großzehe wickeln, dann zwischen dem zweiten Zeh unten durch und noch mal rundherum. Dann das Band spiralförmig um das Bein winden. Das freie Ende mit der Hand auf Hüfthöhe straff halten. Jetzt sehr bewusst gehen: Ferse gerade aufsetzen, Vorfuß verschrauben und erst dann aufsetzen. Die Grundgelenke der Außenzehen berühren den Boden dabei gleichzeitig.



ÜBUNG 2: „Marionette“

So bauen Sie das Quergewölbe der Füße auf

Zuerst sollten Sie diese Übung ohne Belastung auf dem Fuß machen.

Stellen Sie dazu einen Fuß etwas erhöht ab. Später hilft Ihnen eine Personenwaage, den Druck konstant zu halten, indem Sie sich an der Gewichtsanzeige orientieren. **Bauen Sie dann aktiv das Quergewölbe auf.**

Das ist anfangs oft gar nicht so einfach, weil man erst die gezielte Ansteuerung der kleinen Fußmuskeln lernen muss. Das Ziel besteht darin, dass die Zehenknöchel als kleine Köpfchen zu sehen sind und einen Bogen bilden. Die Grundgelenke der großen und der kleinsten Zehe bilden dabei die „Außenpfeiler“ und heben sich nicht vom Untergrund ab. Vielen hilft es, die Bewegung wie im Bild gezeigt gleichzeitig mit der Hand auszuführen. Bei der Übung ist besonders **wichtig: Nicht mit den Zehen krallen!**



dem auf der Suche nach Halt in den Boden oder die Sohle. Denn der große Zeh bietet keine ausreichende Stabilität mehr, wenn er aus seiner natürlichen Achse gedrängt wird, und das eingesunkene Quergewölbe kann nicht so federn, wie es für flexiblen Halt nötig wäre. Soppart: „Das instinktive Krallen lässt das Quergewölbe jedoch noch tiefer sinken.“ Vor allem bei den beiden Zehen neben dem großen kann die Krümmung so stark werden, dass der Nagel senkrecht zum Boden steht (Hammerzehe). Durch die unphysiologische Belastung sind alle Zehengelenke gefährdet, Arthrose zu entwickeln, am häufigsten ist aber das Großzehengrundgelenk betroffen. Je nachdem, wie stark dessen Beweglichkeit bereits eingeschränkt ist, spricht man von Hallux rigidus oder Hallux limitus.

Aufwendige Operationen

Einen Hallux valgus oder einen Hammerzeh chirurgisch zu korrigieren, erfordert eine aufwendige Operation: Häufig werden dabei Knochen durchtrennt und mit Schrauben neu fixiert, Sehnen versetzt oder verlängert und Gelenkkapseln neu justiert. Die OP ist meist mit erheblichen Schmerzen und einer wochenlangen Heilungszeit verbunden, in der man den betroffenen Fuß kaum benutzen kann.


In vielen Fällen könnte man sich den Eingriff durch ein gezieltes Fußtraining ersparen. „In etwa zwei Drittel der Fälle lässt sich die Fußgeometrie so gut neu aufbauen, dass die Schmerzen deutlich besser werden oder sogar verschwinden“, schildert Andrea Soppart ihre Erfahrungen. „Der Fuß sieht auch wieder viel besser aus; mitunter kann nur ein Experte die Neigung zum Hallux valgus noch erkennen.“ Doch auch wenn eine Operation unumgänglich

ist, kommt man nicht um das Training herum, wenn die Maßnahme langfristige Bestand haben soll. Soppart: „Ohne Training kommt es häufig nach einigen Jahren erneut zu Zehenfehlstellungen, weil sich ja nichts an der tieferen Ursache – den unphysiologischen Belastungen durch die schwache Fußmuskulatur – geändert hat.“

Gezieltes Training für die Füße

Welche Übungen die richtigen sind, hängt von der individuellen Situation des Patienten ab, denn manchmal haben die Fußprobleme ihre Ursache auch an anderer Stelle im Körper. Relativ häufig sind etwa X-Beine oder labile Sprunggelenke, die jeweils die Fersen nach innen knicken lassen und die Entstehung eines Senkfußes begünstigen – und dadurch wird wiederum zu viel Druck auf die Großzehballen ausgeübt. Soppart: „Wegen solcher Zusammenhänge reicht es nicht, sich allein auf die Füße zu konzentrieren.“ Fast immer gehören Übungen zum Programm, mit denen das Quergewölbe des Fußes gestärkt oder überhaupt erst wieder aufgebaut wird (Übung 2 im Kasten links) sowie solche, die den Fuß in seiner Längsachse (neu) ausrichten (Übung 1). Wichtig ist dabei die sogenannte „Verschraubung“, ein zentrales Prinzip der Spiraldynamik. Weil die Strukturen des Bewegungsapparates zwischen zwei Punkten nicht gerade angelegt sind, sondern mit einer spiralförmigen Rotation, folgen auch die Übungen dieser Drehung. „Diese Betrachtungsweise macht die Methode so effektiv, aber auch sehr anspruchsvoll für die Patienten“, sagt Soppart. „Es braucht eine Weile, bis man die Muskeln überhaupt richtig ansteuern kann.“ Manche ihrer Patienten haben keine Geduld dafür, andere dagegen entwickeln richtigen Ehrgeiz

und machen fleißig ihre „Hausaufgaben“. Wer täglich übt, darf darauf hoffen, dass sich innerhalb eines Monats etwas tut und sich die Beschwerden langsam verbessern. Doch bis sich die Füße auch optisch verändern, kann über ein Jahr Training nötig sein.

Die Übungen eignen sich auch gut, um (noch) gesunde Füße fit zu halten. Wer zudem öfter barfuß gehen möchte, hat dazu durch moderne Schuhe mit schützender, aber dünner und nicht dämpfender Sohle mehr Möglichkeiten dazu. Viele der sogenannten „Barfußschuhe“ sehen heute sogar richtig stadtfest aus. „Manche Menschen können allerdings ohne Polster unter den Füßen gar nicht beschwerdefrei auftreten“, warnt Soppart. Diese Patienten müssen erst die Fußmuskulatur auftrainieren, bevor sie ihren Füßen mehr Freiheit bieten können./ks 

FACHLICHE BERATUNG: **Andrea Soppart**



Die Physiotherapeutin leitet in Köln die „Spiraldynamik Physiotherapie Praxis Köln“ und hat sich besonders auf die Behandlung von Fehlentwicklungen der Füße spezialisiert.
www.a-soppart.de

ERFAHREN SIE MEHR

Gut zu Fuß ein Leben lang

Übungen aus der Spiraldynamik, die Fußfehlstellungen vorbeugen oder sie sogar beheben.

Dr. Christian Larsen

Goldmann, 288 Seiten, 8,99 Euro

Spiraldynamisch arbeitende Therapeuten

Eine Liste von Anbietern finden Sie, wenn Sie auf www.spiraldynamik.com „Kontakt“ anklicken, dann „Fachkräfte“. Die Therapiestunden müssen privat bezahlt werden und kosten 60 bis 90 Euro.

www.spiraldynamik.com

Anbieter von Barfußschuhen

Vor allem im Internet gibt es verschiedene Angebote von sogenannten Barfußschuhen.

www.joe-nimble.com

www.vivobarefoot.de

www.feelmax.de

www.leguano.eu