FALL 5
HALLUX VALGUS

HAPPY FOOT
Seit ihrem Eingriff am rechten Zeh kann Susann Parker wieder beschwerdefrei Sport treiben

SUSANN PARKER, 52

Der Fitness-Freak

Es begann mit kleinen, stechenden Schmerzen im rechten Fuß. Nur ab und zu – manchmal war Susann Parker auch wochenlang völlig ohne Beschwerden. Bis ihr Fuß eines Tages nach einem Einkaufstrip so anschwoll, dass er in keinen Schuh mehr hineinpasste. Die 52-Jährige hatte ein Gefühl, *„als ob jemand ein Messer in meinem Zeh hin- und herdreht"*. Schmerzfrei zu joggen war für die Hobbysportlerin bald überhaupt nicht mehr möglich. Parker litt unter einem erblich bedingten Hallux – denn hohe Schuhe hatte die 1,74 Meter große Übersetzerin so gut wie nie getragen. Parker, die zu dieser Zeit in England lebte, fand einen Arzt in München, der mithilfe eines minimalinvasiven Eingriffs den Mittelfußknochen behutsam durchtrennte und neu ausrichtete. Bereits eine Woche nach der OP trainierte Susann Parker wieder im Fitnesscenter – zunächst nur Oberkörper und Oberschenkel. Später, nachdem der winzige, zur Stabilisierung eingesetzte Titandraht entfernt worden war, begann sie wieder mit leichtem Lauftraining. Die OP hat Parker jetzt auch ihren Freundinnen empfohlen.

DIE TRICKS der Spezialisten

▶ Der orthopädische Chirurg und Fußspezialist **Dr. Dieter Nollau** aus München präferiert die 3-D-Umstellungsosteotomie nach Bösch. *„Der Eingriff ist nach meiner Erfahrung der schonendste."* Er erfolgt mikroinvasiv, das heißt ohne großen Schnitt, und gelenkerhaltend. *„Nach der Operation kann der Patient den Fuß sofort belasten."* Bei dem Eingriff werden die Knochen durch kleine Zugänge mit einer Fräse durchtrennt, neu ausgerichtet und mit einem Draht fixiert. Nach dem Eingriff versiegelt der Arzt das Operationsgebiet unter sterilen Bedingungen. Nach vier Wochen kann der Draht entfernt werden. *„Ich rate allen Betroffenen: Gehen Sie so früh wie möglich zum Fußspezialisten"*, sagt Nollau. Dann kann man unter günstigeren Verhältnissen arbeiten. Ein wichtiger Indikator für eine OP ist der Hallux-valgus-Winkel: *„Wenn der Winkel zwischen Mittelfußknochen und großem Zeh über 30 Grad beträgt, sollte der Fußspezialist eine nachhaltige Empfehlung geben zu operieren."*

Der Fußchirurg und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie **Adrian K. Wiethoff** aus Düsseldorf behandelt seine Hallux-Patienten häufig mit der Chevron- oder mit der Scarf-Methode: *„Der Knochen wird v- oder z-förmig durchtrennt. Anschließend kann man die beiden Knochenhälften gegeneinander verschieben und mit ein oder zwei Schrauben in richtiger Position wieder zusammensetzen. Zusätzlich ist noch ein Eingriff an der Gelenkkapsel nötig, damit der Zeh im Gelenk wieder richtig gerade steht."* Der Arzt hat die Erfahrung gemacht, dass die Grenze zwischen ästhetisch gewünschten und medizinisch begründeten Eingriffen fließend ist. *„Weil die Operationsmethoden heute ausgereifter sind als noch in den 90er-Jahren, gilt nicht mehr die Empfehlung, so lange zu warten, bis es nicht mehr geht"*, erklärt er. Denn eine größere Fehlstellung kann mit einem größeren Schaden am Gelenk einhergehen, was wiederum eine aufwendige Operation erfordert. Drängen möchte er dennoch nicht: *„Der Patient entscheidet selbst, wann und ob er den Eingriff machen lassen möchte. Ich kann ihn nur beraten."*

NICOLE LAUSCHER

Sexy Auftritt, aber diese High Heels sind Gift für Victoria Beckhams Füße

DA DRÜCKT DER SCHUH

In High Heels leisten Füße Schwerstarbeit: Die gesamte Last des Körpergewichts liegt auf dem Vorfuß, die Belastung auf die Mittelfußköpfchen steigt. Wer dauerhaft Stilettos trägt, schadet seinen Füßen. Zudem fehlt bei hohen Absätzen die Stabilität der Ferse, der Fuß kann nicht mehr abgerollt werden, **Wadenkrämpfe** können die Folge sein. Ein weiteres Risiko ist eine **Verkürzung der Achillessehne.** Fatale Folge: Das Gehen schmerzt auch in flachen Schuhen oder barfuß.

Schön, aber ungesund: Je höher der Absatz, desto größer ist die Belastung für die Füße

FOTOS: DANIEL HINTERSTEINER FÜR BUNTE, BULLS PRESS, GETTY IMAGES