

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Gesunde Füße"

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Unfallchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses wird geleitet von Chefarzt Dr. Ulrich Schneider, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Sportmedizin und Physikalische Therapie, Durchgangsarzt (D-Arzt) der Berufsgenossenschaften.

E-Mail: ulrich.schneider@ekonline.de
Sekretariat: Susanne Rother, 023 61 / 601-254, Fax: 023 61 / 601-7020 E-Mail: susanne.rother@ekonline.de

◆ Sprechstunde nach Terminvereinbarung: dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr. Darüber hinaus werden weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung vergeben werden. Für akute Notfälle und Unfälle ist die chirurgische Ambulanz ganztägig besetzt.

◆ Die Gefäßchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses wird geleitet von Chefarzt Dr. Michael Pillny, Facharzt für Gefäßchirurgie, Allgemeinchirurgie und Lymphologie. Sekretariat: Heike Kosietzki, 023 61 / 601-302 Fax: 023 61 / 601-313 E-Mail: HGZ-Gefaechirurgie@ekonliome.de

◆ Sprechstunde: montags von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr, mittwochs von 10.30 Uhr bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr, freitags von 9 bis 11.30 Uhr Notfälle täglich rund um die Uhr.

◆ Elisabeth Krankenhaus, Röntgenstr. 10, 45661 Recklinghausen 023 61 / 601-0 Fax: 023 61 / 601-125 E-Mail: info@ekonline.de @ www.ekonline.de

DEMNÄCHST

Sprechstunden am Abend

Marl. Diese Themen werden im Mittelpunkt der nächsten Abendsprechstunden des Medienhauses Bauer stehen:

- 23. April: Wir werden immer älter – Gesundheit erhalten und fördern – mit Fachmedizinern des Gertrudis-Hospitals Westerholt.
- 7. Mai: Arthrose in Knie und Hüfte – mit Fachmedizinern des St. Elisabeth-Hospitals Herteln.
- 28. Mai: Wechseljahre – mit Fachmedizinern des St. Vincenz-Krankenhauses Dateln
- Alle Abendsprechstunden beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Verformt, geschwollen, schwach

RECKLINGHAUSEN. Füße zeigen oft, was sie im Leben auszuhalten haben. Aber man kann ihnen helfen.

Von Heidi Meier

Viele Millionen Schritte tragen sie uns durchs Leben und bleiben doch meist unbeachtet, bis sie von der vielen Schinderei Probleme machen: unsere Füße. Am kommenden Montag stehen sie im Mittelpunkt der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer. Fachmediziner des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses und ein Orthopädiotechniker klären über verbreitete Beschwerden mit den Füßen auf und erläutern, wie man Abhilfe schaffen kann.

Im Laufe des Lebens sind Veränderungen der Füße weitverbreitet, die einem das Laufen erschweren. Hammerzehen, Krallenzehen, Ballenzehen... „Das ist ein Schicksal, das man nicht erdulden muss“, sagt Dr. Ulrich Schneider, Chefarzt der Unfallchirurgie des Elisabeth-Krankenhauses. „Dagegen kann man was tun.“

Die wohl bekannteste und häufigste Fußfehlstellung ist der Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt. Er betrifft die große Zehe. Der erste Mittelfußknochen wandert zum inneren Fußrand, wodurch durch sich der vordere Teil des Fußes verbreitert. Der große Zeh knickt nach außen ab und nähert sich immer wieder den mittleren Zehen.

Unter dem Titel „Auf eigenen Füßen stehen: Was tun bei Hallux valgus und Co.“



Um die Füße dreht sich alles bei der nächsten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer mit Medizinern des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses. —FOTO: PATRICK SEEGER

zeigt Dr. Schneider in seinem Vortrag, welche Möglichkeiten es gibt, mit diesen unliebsamen und teilweise schmerzhaften Veränderungen unserer Füße umzugehen.

In einem weiteren Vortrag steht eine andere, verbreitete Einschränkung der Einsatzfäh-

igkeit der Füße im Fokus: Wassereinträge, auch Ödeme genannt. Vor allem Füße und Beine schwellen schnell an und können Schmerzen. So wird das Wasser zur Last. Die Ursache kann vielschichtig sein: zu wenig Bewegung, Venenleiden, Lymphödeme, krank-

hafte Fettpolster. Auch Herz- und Nierenleiden sind mögliche Auslöser. „Wassereinträge müssen nicht immer auf eine akute Krankheit hindeuten, sollten aber unbedingt als Symptom einer schwerwiegenden Krankheit untersucht werden“, mahnt Dr. Michael Pillny, Chefarzt

der Gefäßchirurgie des Elisabeth-Krankenhauses.

Auch einseitige Belastung wie zu langes Stehen oder Sitzen begünstigen die Einlagerungen. Und schließlich führen auch zu viel Körpergewicht oftmals zu einer überhöhten Belastung. Zu wenig Bewegung tue ein Übriges.

„Ahoi – Wasser in den Füßen und Beinen gleich Schmerzen in den Beinen“ hat Dr. Pillny seinen Vortrag für die Abendsprechstunde überschrieben, in dem er erklärt, wie Diagnose und Therapie von Ödemen aussehen. Dabei wirft er auch einen besonderen Blick auf Lip- und Lymphödeme.

Einlagen sollen den Muskeltonus stimulieren

Eine große Hilfe gegen den Schmerz und gegen Fehlstellungen der Füße können Einlagen sein. Bei der Abendsprechstunde sind auch sie ein Thema. Arne Wittenberg, Orthopädiotechniker bei Lückenotto, stellt hier die ganze Bandbreite der Möglichkeiten vor – bis hin zu sensorischen Einlagen, die über bestimmte Sensoren den Muskeltonus positiv beeinflussen können. An einem Infostand können Sie sich außerdem umfassend über alle Möglichkeiten der Orthopädiotechnik informieren, Fußdeformitäten und Ödeme günstig zu beeinflussen.

Und: Im Anschluss an ihre Vorträge stehen die Mediziner den Besucherinnen und Besuchern noch für individuelle Fragen zur Verfügung.

INFO Die Abendsprechstunde „Gesunde Füße“ findet statt am Montag, 9. April, um 18.30 Uhr im Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen. Der Eintritt ist frei.

Von Platt- bis Spreizfuß

Wann eine Fehlstellung behandelt werden muss.

Von Teresa Nauber

Der perfekte Fuß hat drei Belastungspunkte: die Ballen unter dem großen und dem kleinen Zeh sowie die Ferse. Er hat außerdem hübsche Wölbungen, einen Spann und einigermaßen gerade aufliegende Zehen. Das Problem: Kaum einer hat so einen Fuß. Die Natur, so scheint es, hält sich nicht immer an ihren eigenen Bauplan. Und so laufen viele Menschen mit Knick-, Spreiz- oder Senkfüßen herum. Behandlungsbedürftig sind diese Fehlstellungen nicht immer. Ein Überblick.

Plattfuß: Plattfüße sind im Kindesalter keine Seltenheit – eine Art Durchgangsstadium. Statt auf den üblichen drei Belastungspunkten vorn und hinten liegt bei Plattfüßen der ganze Fuß auf dem Boden auf. Bis ungefähr zum sechsten Lebensjahr bildet sich das Fußgewölbe aus. Voraussetzung dafür ist aber, dass die Füße auch benutzt werden. Das hört sich banal an, wird aber von allen Experten betont: Kinder müssen draußen herumtoben dürfen. Und sie sollten dabei so viel wie möglich barfuß laufen.

Knick-Senk-Fuß: So heißt die extreme Form des Plattfußes. Ihm fehlt nicht nur ein ausgeprägtes Längsgewölbe, er knickt auch am Knöchel nach innen ein. Bei Erwachsenen muss diese Fehlstellung häufig behandelt werden. Die Statik des Beins ist gestört, was zum Beispiel eine Überlastung des Kniegelenks nach sich ziehen kann. Auch Weichteile und Sehnen können darunter leiden.

Die Fußspezialisten verschreiben Patienten, die Beschwerden haben, meist spezielle Einlagen. Eventuell kommt auch Physiotherapie infrage, damit Patienten ein Gefühl für den optimalen Stand zu bekommen. Kräftigungsübungen stärken zusätzlich die Fußmuskulatur. Eine Operation ist nur der letzte Ausweg – wenn alles andere keine Linderung bringt.



Für die Füße ist das Laufen in solchen Schuhen eine Qual, die sich nicht selten rächt. —FOTO: ANDREA WARNECKE

Spreizfuß: Von einem Spreizfuß sprechen Ärzte, wenn das Quergewölbe des Fußes gewissermaßen durchgetreten ist. Der vordere Teil des Fußes liegt dann komplett auf dem Boden auf. Statt unter den Ballen des großen und kleinen Zehs liegt die Belastung in der Mitte des Vorfußes.

Manchmal bringen schon Turnschuhe Entlastung

Die Mittelfußknochen reagieren darauf manchmal mit Schmerzen. Sie sind für diese Belastung nicht ausgelegt.

Wie alle Fußfehlstellungen geht die Entstehung eines Spreizfußes auf mehrere Faktoren zurück. Forciert wird sie unter anderem durch das Tragen von hochhackigen und zu engen Schuhen, die die Füße häufig in eine ungünstige

Position zwingen. Wer Schmerzen im Mittelfuß hat, sollte also als erstes den Schuhschrank kritisch unter die Lupe nehmen. Vielleicht hilft es schon, auf breite und gut gepolsterte Turnschuhe umzusteigen. Bei stärkeren Beschwerden werden meist Einlagen angepasst. Eine Erhebung in der Mitte der Einlage zum Beispiel entlastet den Mittelfuß, sodass die Belastung sich wieder besser verteilt. Außerdem ist der vordere Teil des Fußes durch die Einlage weich gebettet.

Auch beim Spreizfuß ist es sinnvoll, die Fußmuskeln zu stärken. Die Podologin Manuela Denz empfiehlt, die Fußsohle über einen Igelball zu rollen. Die Zehen zu krallen und dann auseinanderzuspreizen, mobilisiert die kleinen Gelenke.

ANZEIGE

Advertisement for the 'Gesunde Füße' evening lecture. It features the logo 'GESUND IM VEST.de' and a photo of a smiling foot. The main text reads: 'ABENDSPRECHSTUNDE „Gesunde Füße“ Stabiles Fundament – Grundstein der Bewegung'. The event is on Monday, April 9, 2018, at 18:30 Uhr at Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen. Moderation by Hermann Böckmann. Speakers include Dr. med. Ulrich Schneider, Dr. med. Michael Pillny, and Arne Wittenberg. The event is free of charge. Logos for Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen and Medienhaus Bauer are also present.