

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Gesunde Füße"

Ödeme stellen Ärzte vor Probleme

Wenn Beine und Füße anschwellen, kann's unangenehm werden.

Recklinghausen. (-hm-) Taubheit und Missempfindungen wie Ameisenkrabbeln, gegen Abend und in Ruhe auch Schmerzen, manchmal spontan auftretende blaue Flecken bzw. Blutergüsse – all das können Schwellungen an Beinen und Füßen auslösen. Wie Dr. Michael Pillny, Chefarzt der Gefäßchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses, bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer erläuterte, sind derartige Schwellungen auf Wasser- einlagerungen zurückzuführen und diese wiederum ein Zeichen dafür, dass das Lymphsystem nicht richtig funktioniert.

Doch dann wird's schwierig. „Bei geschwollenen Beinen steht der Arzt vor einem großen Problem“, berichtete Pillny. „Denn das kann viele Ursachen haben.“ Er listete auf: nicht funktionierende

Venenklappen, Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen, entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt, gynäkologische Probleme, Lymphstauungen, hormonelle Probleme, z.B. mit der Schilddrüse, Folgen einer Krebserkrankung oder auch Medikamenten wie z.B. Cortison.

Es gibt Gewebewasseransammlungen (Ödeme), die sich wieder zurückbilden, und solche, die das nicht tun – mit und ohne Schmerzen. Manche verursachen auch Hautirritationen bis hin zu Entzündungen. „In jedem Fall“, so Pillny, „ist die Grunderkrankung zu behandeln – wenn man sie erkennt.“ Daher müsse man bei Ödemen den ganzen Menschen in allen Facetten untersuchen.

Findet man die Grunderkrankung nicht heraus oder lässt sie sich nicht behandeln, wie es zum Beispiel bei den vor allem die Beine stark deformierenden Lipödem der Fall ist, die ausschließlich Frauen betrifft und auf eine genetisch bedingte Fettverteilungsstörungsstörung zurückgeht, müssen die Ödeme als Symptom behandelt werden, sobald sie Probleme machen. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen und Lymphdrainagen sind die Mittel der Wahl, wobei Letztere laut Pillny nur Sinn machen, wenn anschließend auch Kompressionsstrümpfe getragen werden, um so den verbesserten Zustand zu erhalten.



Proppenvoll war das Recklinghäuser Bürgerhaus Süd bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag, als es mit Medizinern des Elisabeth-Krankenhauses um gesunde Füße ging. –FOTOS: TORSTEN JANFELD (5)



Dr. Michael Pillny.

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 der Berufsgenossenschaften. E-Mail: ulrich.schneider@ekononline.de
Sekretariat: Susanne Rother, ☎ 0 23 61 / 601-254, E-Mail: susanne.rother@ekononline.de
Sprechstunde nach Terminvereinbarung; dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr, weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Für Notfälle und Unfälle ist die chirurgische Ambulanz ganztätig besetzt.

Die Gefäßchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses wird geleitet von Chefarzt Dr. Michael Pillny, Facharzt für Gefäßchirurgie, Allgemeinchirurgie und Lymphologie. Sekretariat: Heike Kosietzki, ☎ 0 23 61 / 601-302 E-Mail: HGZ-Gefäßchirurgie@ekononline.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 ☎ 0 23 61 / 601-0 E-Mail: info@ekononline.de @ www.ekononline.de

Soweit die Füße tragen ...

RECKLINGHAUSEN. Rund 128.000 Kilometer weit tragen unsere Füße uns durchs Leben. Unterwegs haben sie eine Menge auszuhalten – was an vielen nicht spurlos vorbeigeht. Sie deformieren sich und machen Probleme.

Von Heidi Meier

„Füße sind ein Wunderwerk der Natur“, schwärmte Dr. Ulrich Schneider, Chefarzt der Unfallchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses, zu Beginn der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag von dem filigranen Zusammenspiel der vielen Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen, die uns das Gehen ermöglichen. „Aber dann“, so Schneider, „kommt das Leben dazu.“ – „... und bringt sie außer Form“, möchte man ergänzen. Spreizfuß, Hallux Valgus, Hammerzehen sind die Stichworte.

„Nur 20 Prozent der Fußdeformitäten sind angeboren“, konstatierte Schneider. „Den Rest haben wir uns selbst zuzuschreiben“, sprach er neben hormonellen Veränderungen (speziell bei Frauen

nach Schwangerschaften) Fehlbelastungen und ungeeignetes Schuhwerk an, die dazu führen, dass die Füße sich schmerzhaft verformen.

Der Spreizfuß ist schuld am Hallux Valgus

Die häufigste Deformität ist der Spreizfuß und dieser wiederum die häufigste Ursache für einen Hallux Valgus und Hammerzehen. Dabei weichen zunächst die Mittelfußknochen zwischen der zweiten und dritten Zehe auseinander, und es bilden sich Schwielen unter deren Grundgelenken. Daraus folgt dann eine Schiefstellung der Großzehe nach außen, die Sehnen ziehen sie nicht mehr gerade, und es bildet sich eine ballenartige Ausbuchtung an der Innenseite des Grundgelenks der Großzehe – ein Hallux Valgus.

Schmerzen an der Fußinnenseite und im Mittelfuß,

schmerzende Hornhautschwielen, Schleimbeutelentzündungen am Grundgelenk und später, wenn man nichts tut, auch Arthrose folgen. – Zwölf Prozent der Bevölkerung leidet laut Schneider darunter, und satte 40 Prozent der Frauen über 40.

Im Frühstadium könne man mit Gymnastik, Polsterungen und Schienen noch etwas gegen diese Entwicklung machen. „Aber“, so Schneider, „die meisten kommen zu spät.“ – Und dann müsse operiert werden, um die Arthrose zu vermeiden. Diese Operationen seien heutzutage jedoch keine Radikaleingriffe mehr. Sie werden dem Stadium der Deformierung individuell angepasst und reichen von leichten Umstellungen des Gelenks mithilfe eines Schraubchens bis hin zur Gelenkversteifung und größerem Metalleinsatz.

Gleichzeitig mit dem Hallux Valgus stellen sich oft Zehen hakenförmig auf zu einem Hammerzeh. Bei einer Operation wird das hochstehende Gelenkköpfchen abgetragen und der Zeh in gerader Stellung mit einem Draht fixiert, der später wieder entfernt wird. Nur einen schmerzenden Hammerzeh zu ope-



Dr. Ulrich Schneider.

Im Anschluss an so eine Operation müssen die Patienten einige Wochen mit einem sogenannten Vorfußentlastungsschuh laufen, der Mobilität ermöglicht ohne die operierten Zehen zu belasten. Anschließend, so Schneider, sei es wichtig, Einlagen zu tragen, die das Fußgewölbe unterstützen. Denn: Der Spreizfuß, in der Regel der Auslöser von Hallux Valgus und Co., bleibt bei diesen Eingriffen erhalten. Einlagen verhindern, dass alles von vorn beginnt.

Vorbeugung: Gymnastik und Barfußlaufen

Zur Vorbeugung gegen Deformierungen der Füße empfahl Dr. Schneider übrigens dieses: Tragen Sie kein einengendes oder deformierendes Schuhwerk, laufen Sie oft barfuß, machen Sie Wechselbäder, wenn die Füße schmerzen, halten Sie ihr Körpergewicht im Griff – und machen Sie Fußgymnastik: Gehen Sie im Stand immer wieder auf die Zehenspitzen und wieder runter, ziehen Sie stehend oder sitzend die Zehenspitzen immer wieder nach vorn – 50 bis 100 Mal, bis sie ermüden. Und: Massieren Sie die Füße häufiger mit einem Igelball.

Was Einlagen leisten können

Polster können die Muskelketten bis zum Kopf stimulieren und von Schmerzen befreien.

DEMNÄCHST

Das erwartet Sie bei den Abendsprechstunden

- 23. April: Gesundheit im Alter erhalten und fördern – mit Medizinern des Gertrudis-Hospitals Westerholt.
- 7. Mai: Arthrose in Schulter, Knie und Hüfte – mit Fachmedizinerin des St. Elisabeth-Hospitals Herteln.
- 28. Mai: Wechseljahre –

mit Fachmedizinerin 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.

Recklinghausen. (-hm-) Wenn es um die Deformierung von Füßen geht, beziehungsweise deren Verhinderung, hält die Orthopädiertechnik einige Hilfsmittel bereit. Bei unserer Abendsprechstunde berichtete Arne Wittenberg, Orthopädietechniker bei Lückenotto, darüber, was sie im Einzelnen leisten können.

Nachtschienen bei Hallux Valgus: Sie werden nachts um den Fuß und den betroffenen Zeh gelegt, um den Fuß etwas zu korrigieren.

Einlagen: Sie können dem Spreizfuß, Hautverursacher von Hallux Valgus und Co., entgegenwirken, indem sie das Quergewölbe stützen und den Druck umverteilen und gleichzeitig durch eine Stützung des Längsgewölbes den Fuß aufrichten und verhindern, dass er abkippt. Der Fuß ist damit länger belastbar. Konventionelle Einlagen, so Wittenberg, könnten heute so dünn geformt werden, dass



Arne Wittenberg.

sie in nahezu jeden Schuh passen. Ein Fersensporn könne dabei sogar so ausgenommen werden, dass er beim Laufen nicht mehr belastet wird.

Sensomotorische Einlagen: Fußschmerzen, Rücken- und Hüftschmerzen, ja, sogar

Nackenschmerzen und Kieferbeschwerden können nach den Ausführungen des Orthopädietechnikers mit diesen Einlagen beseitigt werden. Vorausgesetzt, es liegt an der Muskulatur.

Durch gezielt gesetzte zwei bis drei Millimeter dünne Polsterungen in der Einlage werden dabei über die Fußsohle ganze Muskelketten bis hinauf zum Kopf so stimuliert, sodass der Körper wieder in Harmonie kommt, linke und rechte Körperhälfte wieder gleichmäßig arbeiten, Verspannungen sich lösen und Schmerzen verschwinden. „Dabei haben wir den ganzen Menschen im Blick, und nicht nur einen Ausschnitt“, betonte Wittenberg.

Häufig seien Fehllagen durch einseitige Belastung oder immer gleiche Bewegungsabläufe die Ursache für schmerzhaft muskuläre Dysbalancen. Ebenso falsches Schuhwerk. Mit speziellen Messgeräten könne man sie



Groß war auch das Interesse an den Hilfsmitteln der Orthopädiertechnik bei unserer Abendsprechstunde.

ausmachen und lokalisieren und dann die sensomotorischen Einlagen entsprechend bauen. Anschließend wird immer wieder mit speziellen Messungen kontrolliert, welche Veränderungen sich eingestellt haben oder ob etwas nachjustiert werden muss. Ziel sei es, letztlich die Einlagen überflüssig zu machen. Wie Wittenberg ausführte, zahlen allerdings noch längst

nicht alle Krankenkassen sensorische Einlagen, die, privat bezahlt, immerhin mit 229 Euro inklusive Anpassung, Analyse, Kontrolle und Nachbesserung zubuchen. Eine Studie der Berliner Charité, die die Wirksamkeit dieser Einlagen belegte, stünde jedoch kurz vor der Veröffentlichung, sodass er damit rechne, dass danach alle Kassen dabei sind.

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 Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de