Schön zu Fuß

Gerade Zehen dank moderner OP-Technik

Unsere Füße tragen uns etwa 180 000 Kilometer durchs Leben. Sie sind hoch komplexe Gebilde aus 26 Knochen und 33 Gelenken. Damit sie durchhalten, müsen sie gut behandelt werden. Wenn Füße ständig in zu engen, spitzen oder hohen Schuhen stecken, machen sie irgendwann nicht mehr mit. Es kommt dann zu Fehlstellungen, zu Hammer- und Krallenzehen, zu Verformungen, zu schmerzhaften Veränderungen.

Ein Trend aus den USA erobert jetzt auch Deutschland, die ästhetische Fußchirurgie. Dabei werden die Füße durch Spritze und Skalpell perfekt in Form gebracht. Die rechtzeitige Korrektur von Verformungen bewahrt vor Spätfolgen wie Gelenkverschleiß (Arthrose) oder chronischen Entzündungen. „Je früher der Eingriff, desto weniger umfangreich die Operation, desto kürzer die Heilungsphase“, sagt Adrian K. Wiethoff, zertifizierter Fußchirurg aus Düsseldorf.

Implantate ersparen eine zweite Operation

Er bietet ein neues Verfahren an, um krumme Zehen schonend und ohne sichtbare Narben zu begradigen. Denn die häufigste Fußmissbildung ist der Ballenzeh, der Hallux valgus. Bei dieser Schiefstellung weicht der große Zeh im Gelenk nach außen. Gleichzeitig neigt er sich vorne zum zweiten Zeh hin. Das führt zu einer Verdickung des Ballens und verursacht höllische Schmerzen. Durch den Druck der Schuhe kommt es zu Entzündungen, sogar die kleinen Zehen leiden. Hauptverursacher sind Schuhe mit hohen Absätzen und engen Spitzen. Deshalb ist Hallux ein typisches Frauenproblem. Wobei allerdings wohl auch eine familiäre Veranlagunge eine gewisse Rolle spielt.

Wenn Einlagen oder Schienen keine Besserung bringen, hilft nur eine Operation, bei der gelenkerhaltende Techniken eingesetzt werden. Der Arzt durchtrennt den Mittelfußknochen und bringt mithilfe von Draht oder Schrauben die Sehnen, Gelenkkapseln und Knochen wieder in die richtige Position. Nach vier bis sechs Wochen folgt eine weitere OP, um Draht und Schrauben zu entfernen.

Neu entwickelte Implantate (Smart Toe) schienen den begradigten Knochen sogar von innen. „Bei örtlicher Betäubung werden die Implantate im Knochen fixiert und bleiben dort. Das erspart eine weitere OP. Auch bei einer Zehenverkürzung, die oft eine Begradigung erfordert, empfiehlt sich dieses neue Verfahren“, erklärt Dr. Wiethoff. Gehen ist sofort danach möglich. Aber die Patienten sollten drei Wochen lang einen Spezialschuh tragen. Infos: www.aesthetische-fuss-chirurgie.info

Oft barfuß laufen hält die Füße in Form und ist ein gutes Training

Fotos: iStock, Quarkpack

Ohne Teststreifen: Accu-Chek® Mobile.
50 Tests am laufenden Band.

Roche

Accu-Chek Mobile ist das erste Blutzuckermesssystem mit 50 automatisch codierten Tests am laufenden Band. In Verbindung mit **Accu-Chek FastClix Mobile** und der 6 Lanzettentrommel entfällt das Hantieren mit Teststreifen oder einzelnen Lanzetten. Alles in einem die wahrscheinlich einfachste Art der Blutzuckermessung.

Erleben, was möglich ist.

Mehr erkennen, mehr erreichen.
Mit Accu-Chek Diabetes Management.
www.mehrErkennen.de

Sie machen den Test. Accu-Chek Mobile erledigt den Rest:

Ideal für Diabetiker mit Insulintherapie

www.messen-ohne-streifen.de oder Info-Telefon: 0180/200 01 65
(Mo–Fr, 8.00–18.00 Uhr, Festnetz 6 Ct./Anruf, Mobilfunk max. 42 Ct./Minute)

ACCU-CHEK®

ACCU-CHEK, FASTCLIX und ACCU-CHEK MOBILE sind Marken von Roche.