

# Was tun bei Fussbeschwerden

Im Laufe unseres Lebens gehen wir bis zu 160 000 Kilometer zu Fuss – oft in zu engen Schuhen. Fachleute erklären, worauf man den Füessen zuliebe achten sollte.

## Erna Blättler-Galliker

Erst wenn der «Schuh drückt» oder es nicht mehr richtig läuft, zeigt sich, wie wichtig unsere Füesse sind. Die Ursachen für Fussbeschwerden können sehr vielfältig sein: Eine chronische Fehl- beziehungsweise Überbelastung entsteht oft schleichend, während akute Fussbeschwerden meist durch eine Verletzung verursacht wurden. Sind die Schmerzen einmal da, gibt es jedoch verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, ohne gleich operieren zu müssen.

## Verletzungen am oberen Sprunggelenk

Das Sprunggelenk gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken des menschlichen Körpers. Ein Umknicken des oberen Sprunggelenks ist die häufigste Verletzung am Bewegungsapparat. Oft werden diese Verletzungen nicht orthopädisch beurteilt oder behandelt, was zu Schmerzen oder Instabilität führen kann. «Insbesondere wenn Bänder am Innenknöchel betroffen sind, kann der Verlauf schwierig sein, wodurch auch die Heilungschancen schlechter werden», erklärt Dr. med. Roman Flückiger, Spezialist der Sprunggelenks- und Fusschirurgie,



Nach einem Sprunggelenktrauma wird der Gips individuell angepasst.

von Ortho Cham Zug. Physio-, Trainingstherapie oder Infiltrationen erzielen häufig bereits eine Besserung. «Ziel einer Behandlung ist immer, der Patientin oder dem Patienten schmerzfreie Beweglichkeit, Mobilität und Selbstständigkeit zurückzugeben», ergänzt Flückiger. Ist eine Operation unumgänglich, stehen in der Partnerklinik Hirslanden Andreas-Klinik Cham Zug vielfältige operative Techniken zur Verfügung. Eingriffe am Sprunggelenk werden teilweise arthroskopisch, mit der sogenannten Schlüssellochchirurgie, durchgeführt.

## Einlagen können helfen

«Orthopädische Schuheinlagen sind eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative zu anderen konventionellen oder alternativen Heilmethoden», ist Walter Anuth überzeugt. Darum arbeitet er auch eng mit Ärzten, Podologen und Therapeuten zusammen. Walter Anuth ist Orthopädietechniker-Meister mit Leib und Seele. Nebst Beinprothesenbau und medizinischen Kompressionsstrümpfen liegt sein Augenmerk ganz besonders auf der individuellen Fertigung von orthopädischen Schuheinlagen. «Wie man sich

bettet, so steht und geht man», führt Walter Anuth des Orthopädie-Ateliers in Ibach weiter aus. «Es braucht ein gutes Fundament. Nicht nur die Schuheinlagen, sondern auch die Schuhe selber sind sehr wichtig», ist der Fachmann überzeugt.

## Richtige Schuhe für Problemfüsse

Ein Schweizer Anbieter von «fussfreundlichen» Schuhen ist beispielsweise Helvesko. «Alle unsere Modelle verfügen über die anatomische Fussform durch barfussgeformte Naturleisten», erklärt Geschäftsführerin Madeleine Stalder. «Dadurch können sich die Zehen bei jedem Schritt auf natürliche Weise krümmen, strecken und spreizen.» Der Bequemschuh von Helvesko wird mit echtem Naturleder produziert, was gesunde Füesse genauso unterstützt wie auch der verwendete Naturkork bei den Fussbetten. «Viele unserer Modelle nehmen Rücksicht auf empfindliche Stellen und bieten Lösungen bei Fussproblemen», ergänzt Madeleine Stalder. Beim Kauf von Schuhen solle man auch darauf achten, dass diese über ein austauschbares Fussbett verfügen. Dadurch seien solche ganz einfach auch gegen eigene, orthopädische Einlagen austauschbar.



Walter Anuth, Orthopädie-Atelier, Ibach, fertigt orthopädische Schuheinlagen. Bilder: PD