

Ärztlicher Ratgeber für Ihr Wohlbefinden



Barfußgehen und Zehen-Gymnastik können die Verformung aufhalten

nicht belasten. Bei modernen Verfahren ist eine frühzeitige Belastung dagegen sogar erwünscht.

So setzt Dr. Magin die sogenannte Stoffella-Technik ein. Dabei durchtrennt er den Knochen unterhalb der Vorwölbung. Die beiden Teile werden verschoben, bis der Zeh gerade steht, und mit einer Metallspange fixiert.

Der Eingriff dauert rund 30



Eine vier Zentimeter lange Metallspange fixiert den korrigierten Knochen

Minuten und ist ambulant möglich. Die Patienten sollen nach zwei bis vier Wochen wieder arbeiten können. Nach sechs Wochen wird die Metallspange entfernt. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten nur teilweise, Patienten zahlen mindestens 1 000 Euro pro Fuß zu.

Ballenzeh vor dem Eingriff, der die Fehlstellung beseitigt, und zwei Wochen danach



Spezial-Schiene

Wie Ärzte am Beispiel „Hallu-fix“ zeigten, kann eine Schiene beim Ballenzeh (Foto) nicht nur die Fehlstellung korrigieren, sondern auch die Schmerzen lindern. Es gibt Schienen ohne Gelenk für nachts und mit Gelenk für tagsüber. Letztere müssen meist vom Techniker angepasst werden.

Dies entfällt bei einer neuen Orthese von Bauerfeind (Sanitäts-haus). Der Patient kann sie selbst einstellen (ca. 73 €; die Kassen zahlen nicht immer).



Das Neueste aus der Medizin

Hirse stoppt Haarausfall

Wird der Haarschopf bei Frauen vom Scheitel her allmählich dünner, handelt es sich in der Regel um erblich bedingten, hormonellen Haarausfall. Er tritt vermehrt in den Wechseljahren auf.

Hirse, eine Getreideart, kann Abhilfe schaffen: Sie enthält die Nährstoffe Pantothensäure und L-Cystein, welche die Funktion der Haarwurzel fördern. Ein Hirseextrakt steckt in Priorin (Apotheke, ca. 40 € für drei Monate).

Einmal-Therapie gegen Vaginalpilz

Im Urlaub blüht Vaginalpilz besonders gerne auf und quält die betroffenen Frauen mit Juckreiz und Ausfluss. Drei Viertel aller Frauen kennen das Leiden.

Experten raten daher, ein passendes Medikament in die Reiseapotheke zu packen. Unkompliziert ist die Therapie mit Canesten Gyn Once, denn eine einmalige Anwendung genügt. Man führt dazu eine Tablette in die Scheide ein (Apotheke, ca. 16 €).

Pflaster mit Wundheilcreme

Zwei Wirkungen in einem Strip: Ein neues Pflaster schützt kleine Wunden nicht nur, sondern enthält zudem eine Wundheilcreme. Dies soll das Abheilen zusätzlich fördern.

Die Pflasterstrips von Hansaplast sind jetzt in Apotheken und im Handel erhältlich (ab ca. 3 €).



Beinwell mindert Bewegungsschmerz

Beim Spazierengehen oder vor allem beim Sport passiert es leicht, dass man umknickt oder sich Muskeln zerrt.

Hier können Schmerzsalben mit Beinwell helfen (Apotheke). So testeten Mediziner aus Prag Traumaplast an rund 200 Patienten mit verstauchtem Sprunggelenk. Ergebnis: Die Schmerzen besserten sich rasch, das Gelenk wurde wieder beweglicher.

Keine Angst vor der Fuß-Operation!

Wenn jeder einzelne Schritt schmerzt, sind Betroffene ziemlich lahmegelegt. Das ist der Fall beim Ballenzeh, medizinisch Hallux valgus genannt. Im fortgeschrittenen Fall schafft nur eine Operation Abhilfe. Moderne Techniken ermöglichen, den Fuß direkt danach wieder zu belasten.

Wie kommt es zum Ballenzeh? Der große Zeh schiebt sich fußeinwärts, am Ballen bildet sich seitlich eine Beule. „Durch die Fehlstellung verlagern sich die Nerven auf der Unterseite des Fußes“, erklärt Dr. Michael Magin, Fußchirurg aus München. Dann könne es passieren, dass die Patienten buchstäblich auf den Nerven gehen; unerträgliche Schmerzen sind die Folge. Der Ballenzeh trifft zu 90

Prozent Frauen. Als Ursache gelten Vererbung und eine Bindegewebs-Schwäche; enge Schuhe verstärken den Trend zur Verformung.

Was hilft? Anfangs können Bandagen, Einlagen oder Schienen das Leiden bessern (siehe Kasten). Zehen-Gymnastik, wie man sie beim Physiotherapeuten lernt, stärkt die Muskulatur im Fuß und bremst die Verformung. Auch Barfußgehen tut dem Fuß gut; zudem sollten die Patienten ausreichend weite Schuhe tragen, vor allem, wenn sie längere Zeit unterwegs sind.

Was passiert bei der Operation? Es gibt über 200 Techniken, um den Ballenzeh zu begradien. Oft können die Patienten den Fuß mehrere Wochen nach dem Eingriff

Fotos: Beautypress, Dr. M. Magin, Unterraching, Hallufix, Hansaplast (2), Jump/Vey, Illustration: Waldemar Link GmbH