

„Halten Sie Ihre Füße warm!“

Orthopäde Steffen Zenta erklärt, wie wir sie in der kalten Jahreszeit effektiv schützen – und warum Frauen nicht so häufig hohe Absätze tragen sollten

AZ: Täglich leisten unsere Füße unglaublich viel, um uns auf den Beinen zu halten. Wie können wir dafür sorgen, dass sie gesund bleiben?

DR. STEFFEN ZENTA: Grundätzlich sollte man sie ausgewogen be- und entlasten. Eine Überbelastung zeigt sich etwa, wenn der Knochen anschwillt, wenn man Schmerzen hat oder Risse in der Haut bekommt, gerade in dieser Jahreszeit.

Welche Übungen helfen, gezielt die Muskeln zu stärken? Der Zehenspitzenstand oder auch Greifübungen, um Kraft und Koordination zu trainieren. Außerdem gibt es spezielle Gymnastik wie die Spiraldynamik, die in den letzten Jahren immer bekannter wird.

Was ist das?

Dabei geht es um die Art und Weise, wie man am effizientesten

AZ-INTERVIEW
mit
Dr. Steffen Zenta



Der Orthopäde ist Spezialist für Fußchirurgie am MVZ im Münchener Helios.

ten geht. Das heißt, dass man die Muskulatur bewusst einsetzt, um physiologisch am besten zu gehen. Wir gehen ja alle lieber so, wie es am bequemsten ist und akzeptieren dadurch Fehlstellungen.

Stichwort bequem: Auf Weihnachtsfeiern tragen Frauen gerne Schuhe mit hohen Absätzen. Ist das gesund?

Entscheidend ist die Ausgewogenheit. Sie verlagern Ihr Körpergewicht auf eine kleinere Fläche nach vorne, Sie belasten

den Vorfuß, zwängen die Zehen unnatürlich ein, haben eine dünne Sohle ohne Dämpfung. Wer es da übertreibt, bekommt Probleme. Also das Tragen von High Heels lieber auf besondere Anlässe beschränken, nicht jeden Tag.

Ein anderes speziell weibliches Problem ist der Hallux valgus, der Schiefstand des großen Zehs. Warum trifft dieses Problem vor allem Frauen?

Er ist zum Großteil genetisch bedingt. Wer in jungen Jahren schon daran leidet, ist mit einer Operation meistens am besten dran, um Folgeprobleme zu vermeiden. Sonst kann es in machen Fällen zu Arthrose kommen.

Was kann man vorbeugend gegen diese Fehlstellung tun?

Das eine ist wieder die Muskulatur, das andere sind kleine Hilfsmittel wie Zwischenzehpolster aus Silikon oder Schaumgummi oder auch physiotherapeutische Maßnahmen. Hauptsache, man wartet nicht zu lange, wenn man bemerkt, dass ein Ballen kommt. **Kümmern wir uns zu wenig um das Ende unseres Körpers?** Nein, manche kümmern sich

zu spät und sind zu träge, andere kommen rechtzeitig und man kann viel abmildern.

Es hilft, die Füße gut abzutrocknen und Creme zu benutzen

Sind Männer nachlässiger?

Sie verstauen ihre Füße schon öfter in den Schuhen, schauen sie gar nicht so oft an und merken dann erst, dass Probleme

kommen, wenn sie Schmerzen haben.

Gut, die Zeit, barfuß zu laufen, ist auch vorbei. Welche Pflege brauchen die Füße im Winter?

Ja, gerade im Winter sollte man schauen, dass die Füße warm gehalten werden, man sollte weite Schuhe tragen mit dicken Sohlen. Sport hilft, dass die gesamte Durchblutung im Körper besser ist. Außerdem sollte man bei der Körperpflege darauf achten, auch die Zehenzwischenräume immer gut ab-

zutrocknen. Und, Frauen machen das ja, aber auch als Mann hilft es, die Füße einzukrempeln, um die Haut zu pflegen.

Winter bedeutet Skifahren, Snowboarden, Schneeschuhwandern. Welche Probleme macht das den Füßen?

Sie können überlastet werden, sodass der Knochen anschwillt. Das andere sind drückende Schuhe, die Blasen verursachen oder die Haut reizen. Das sind die Klassiker.

Interview: Ruth Schormann

Gewinnen Sie heute einen Kurzurlaub!

