

„Gesunde Füße – aber wie?": Beim Altstadtgespräch informierten Experten über Ursachen und Folgen schmerzender Füße

Julia Benkel

„Nicht auf jeden Fuß passt derselbe Schuh“, gibt Ulrich Laibacher, Lokalchef der Hattinger Zeitung, beim Einstieg ins Altstadtgespräch zu bedenken, dass sich am Donnerstagabend dem Thema „Gesunde Füße – aber wie?“ widmete. „Unsere Füße werden bei der Pflege meist vernachlässigt“, sagt Annette Piorek, Physiotherapeutin im Ortho-Mobile: „Wir werden erst auf sie aufmerksam, wenn sie schmer-

zen.“ Damit es nicht erst so weit kommt, gibt die Expertin Tipps, um müde Füße dauerhaft gesund und fit zu halten. „Der Fuß bestimmt auch die Stellung anderer Gelenke im Körper“, beschreibt Piorek die Wichtigkeit der Füße. „Sie bilden das Fundament unseres Körpers und tragen ihn.“ Anhand verschiedener Fußabdrücke sowie einer Demonstration an einem nachgebildeten Fußknochen erklärt die Physiotherapeutin verschiedene Fußformen: Vom Normal-

fuß über die „Volkskrankheit“ Senk-Spreizfuß und den Knick-Senkfuß bis zum Knick-Plattfuß und den Hohlfuß, der beim Gehen kaum abfedert und daher Schmerzen hervorruft. Und: Es gibt praktische Tipps: „Wechseln Sie häufig Ihr Schuhwerk, laufen sie nicht den ganzen Tag in den gleichen Schuhen“, rät Piorek für den Alltag. Außerdem sollten zu enge Schuhe ebenso vermieden werden wie zu hohe. Was die Zuhörer kritisieren: „Warum müssen gesunde

Schuhe immer so hässlich sein?“, fragt einige.

Dann kommt die Chirurgie zu Wort. Dr. Jürgen Walle, Oberarzt am EvK, ist der zweite Referent des Abends. Er veranschaulicht dem Publikum am Fußknochen Fehl- und Schiefstellungen. „Bei Operationen in diesem Bereich unterscheiden wir zwischen gelenkerhaltenden und gelenkerstörenden Eingriffen“, weiß der Arzt. Bei gelenkerhaltenden Eingriffen werden die Knochen zunächst zersägt,

dann gerade gestellt und schließlich mit Schrauben oder Draht fixiert. „Die Nachbehandlung dauert drei Monate“, so Walle. Auch das Krankheitsbild Arthrose thematisiert der Experte. Ferndiagnosen könne er an diesem Abend natürlich nicht stellen, entschuldigt sich der Arzt: „Jeder Patient ist individuell – daher sind persönliche Gespräche sehr wichtig.“ Aus diesem Grund lädt Jürgen Walle Interessierte in seine „Fußsprechstunde“ ins EvK ein.