

# Wann mit einem Plattfuß zum Arzt?

**U**nseren Füße tragen uns jeden Tag durchs Leben und gehören somit zu den wichtigsten Leistungsträgern im Körper. Beschwerden beim Gehen, wie sie bei einem Plattfuß entstehen können, schränken die Lebensqualität für Betroffene zum Teil sehr ein. Schmerzen am Innenknöchel oder am Fußinnenrand gelten als typische Symptome. Patienten können oft nur noch kurze Gehstrecken schmerzfrei meistern. Dr. Bernd Mayer ist Orthopäde und zertifizierter Fußspezialist. Seine Patienten operiert er in der WolfartKlinik. Er weiß, dass Erkrankungen an den Füßen medizinisch gesehen eine große Herausforderung darstellen. Schließlich gibt es hier zahlreiche Gelenkverbindungen. Und die Anforderungen an die Funktion ist sehr hoch. Der Facharzt aus dem ZFOS erklärt, wie Betroffene mit einem Plattfuß am besten „umgehen“.

## Wie sieht ein Plattfuß genau aus?

Dr. Mayer: Unter einem Plattfuß versteht man die Aufhebung des Fußlängsgewölbes, also ein Einsinken der Wölbung von der Ferse bis zum Vorderfußballen. Die Fußsohle liegt somit beim Stehen und Gehen komplett auf dem Boden auf. Meistens tritt die Fehlstellung zusammen mit einer Vorfußauswärtsdrehung und einer X-Stellung der Ferse auf. Bei ausgeprägten Fehlstellungen ist das Gehen auf den Zehenspitzen nicht mehr möglich.

## Ist ein Plattfuß genetisch bedingt oder im Laufe des Lebens erworben?

Dr. Mayer: Beides ist möglich. Tatsächlich gibt es viele verschiedene Ursachen für diese Fehlstellung. Sie

kann angeboren oder erworben sein. Eine erbliche Veranlagung ist sehr häufig. Ein Plattfuß kann aber auch durch schwache Fußmuskulatur, falsche Schuhwahl oder Fehlbelastungen hervorgerufen werden. Eine weitere Ursache sind entzündliche (sogenannte degenerative) Veränderungen der für die Aufrichtung des Fußlängsgewölbes verantwortlichen Sehnen und Bänder. Auch Verletzungen nach einem Unfall können einen Plattfuß bedingen. Im Kindesalter tritt sehr häufig der sogenannte Knick-Senk-Plattfuß auf. Kindliche Knick-Senk-Füße sind in gewissen Lebensphasen physiologisch und nicht behandlungsbedürftig. Es gibt aber auch schwerwiegende angeborene Fehlstellungen, die einer frühzeitigen Therapie bedürfen. Für Eltern wichtig zu wissen: Kindliche Knick-Senk-Füße sollten in jedem Fall von einem Spezialisten begutachtet werden.

## Wann muss man einen Plattfuß behandeln lassen?

Dr. Mayer: Eine Behandlung sollte immer spätestens beim Auftreten von Beschwerden erfolgen. Im Anfangsstadium empfehle ich eine Therapie mit orthopädischen Einlagen sowie gezielter Physiotherapie. Betroffene sollten unbedingt auch auf geeignetes Schuhwerk achten, zu enge Schuhe oder hohe Absätze also besser vermeiden. Falls diese konservative Therapie fehlschlägt, bespreche ich mit meinen Patienten je nach Fall die Möglichkeit einer Operation, um wieder Schmerzfreiheit zu erreichen. Bei deutlich ausgeprägten Fehlstellungen hilft häufig nur eine Operation – auch und insbesondere, um Folgeschäden zu vermeiden.

## Wie lässt sich ein Plattfuß operativ korrigieren?

Dr. Mayer: Ob eine Operation notwendig ist, hängt von den Beschwerden des Patienten und der Ausprägung der Deformität ab. Die genaue Art der Fehlstellung bestimmt das operative Vorgehen. Häufig sind auch Kombinationen aus verschiedenen Eingriffen nötig. Ich bespreche mit meinen Patienten immer anhand des konkreten Einzelfalls das medizinisch beste Vorgehen. Ziel einer Operation ist es, die Fehlstellung zu beseitigen, bevor die Gelenke zu sehr geschädigt werden. Wichtig zu wissen: Bei einem Plattfuß treten unterschiedliche Schweregrade auf, die auch unterschiedlich behandelt werden. Bei dem sogenannten flexiblen Plattfuß lassen sich Fehlstellungen durch Knochenkorrekturen unter Vermeidung von Versteifungen sowie Sehnen- und Bandoperationen in eine Normalstellung zurückbringen. Diese Operation führe ich sehr häufig durch. Sie ist immer eine Kombination aus knöcherner Korrektur, Sehnen- und Bandrekonstruktion. Bei einem sogenannten fixierten Plattfuß hingegen sind die Fehlstellungen nicht mehr mit den genannten OP-Methoden korrigierbar. In diesem Fall leiden Patienten auch häufig zusätzlich unter Arthrose in den Gelenken, einem Sehnenriss und einer schweren knöchernen Fehlstellung des unteren Sprunggelenkes. Dann ist die Beweglichkeit der Gelenke im Rückfuß erheblich eingeschränkt. Eine normale Fußstellung und Schmerzfreiheit lassen sich dann nur mit einer Gelenkversteifung erreichen.



**Dr. Bernd Mayer**  
ist Facharzt für  
**Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin.**



### Unser Angebot:

- Operationen bei Hallux valgus und anderen Zehendeformitäten
- Rückfußkorrekturen
- Arthroskopien am Sprunggelenk
- Achillessehnenoperationen
- künstliche Sprunggelenke (OSG TEP)
- Operationen bei Sportverletzungen
- Knöchelbrüche
- Arthroskopie bei Discusverletzung Hand
- Frakturenversorgung an der Hand
- Daumensattelgelenkarthrosen
- Carpaltunnelsyndrom rheumachirurgische Eingriffe

### Kontakt:

**ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin**  
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,  
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg\*, Mrosek\*  
\*angestellte FachärztInnen  
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München  
Filiale Oberhaching:  
Im Loh 1, 82041 Oberhaching  
Telefon 0 89/1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Telefon 0 89/85 87-0 · www.wolfartklinik.de

### WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte  
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

### BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de